



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ  
& ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΔΥΤΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ (ΟΚΑΝΑ)

# ΓΕΦΥΡΕΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ  
ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ 8 – 16 ΕΤΩΝ



# Ιούλιος 2017, Θεσσαλονίκη

**Πρώτη έκδοση με τη χρηματοδότηση του προγράμματος Xenios Zeus Erasmus Plus KA2 με τίτλο: “Managing the refugee and migrant flows through the development of educational and vocational frames for children and adults”, ακρωνύμιο “Xenios Zeus”.**

## **Συγγραφή & Επιμέλεια**

### **Εκπαιδευτικού Υλικού:**

#### **Κέντρο Πρόληψης “Δίκτυο Άλφα”**

Ζουντουρίδου Βασιλική, Ψυχολόγος

Λαγουμάκη Αθηνά, Κοινωνική & Κλινική Ψυχολόγος

Μακρογιάννη Χριστίνα, Κοινωνική & Κλινική Ψυχολόγος των εξαρτήσεων

Μαρόγλου Φωτεινή, Κοινωνική & Κλινική Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

Σπυροπούλου Ελευθερία, Κοινωνική & Κλινική Ψυχολόγος,

Επιστημονική Διευθύντρια Δικτύου Άλφα

### **Μετάφραση στα Αγγλικά:**

Μαρόγλου Φωτεινή

Λαγουμάκη Αθηνά

### **Μετάφραση στα Αραβικά:**

Nasser Morsy

### **Γραφιστική Επιμέλεια /**

### **Επιμέλεια Ηλεκτρονικής**

### **Έκδοσης:**

Lemon Communication

## Χαιρετισμός Προέδρου Δικτύου Άλφα

Οι «ΓΕΦΥΡΕΣ» - Εργαστήρια για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων προσφύγων 8-16 ετών, δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο της συμμετοχής του Κέντρου Πρόληψης «Δίκτυο Άλφα», ως εταίρου, στο Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα για την υποστήριξη προσφύγων Erasmus Plus KA2, που φέρει το διακριτικό τίτλο «Xenios Zeus». Με τον τρόπο αυτό το «Δίκτυο Άλφα», ως φορέας πρόληψης και προαγωγής της ψυχοκοινωνικής υγείας, συμβάλλει στην υποστήριξη και ομαλή ένταξη των παιδιών και των νέων που φιλοξενούνται στη χώρα μας.

Το υλικό «ΓΕΦΥΡΕΣ» είναι αποτέλεσμα εντατικής δουλειάς όλου του επιστημονικού προσωπικού του Κέντρου μας, το οποίο, με σεβασμό στις ιδιαιτερότητες τόσο των πολιτισμών όσο και των προσώπων, που βίαια μετακινούνται από τον τόπο τους, ανασκόπησε τη βιβλιογραφία, συνάντησε ανθρώπους του πεδίου αλλά κυρίως αξιοποίησε τη μεγάλη του εμπειρία με ευάλωτους πληθυσμούς και δημιούργησε ένα ολοκληρωμένο εργαλείο για την ενδυνάμωση και ομαλή προσαρμογή των παιδιών προσφύγων.

Θέλω να ευχαριστήσω εκ των προτέρων, όσους και όσες εκπαιδευτικούς και ειδικούς επιστήμονες θα πάρουν τη σκυτάλη από μας και θα εφαρμόσουν τις «ΓΕΦΥΡΕΣ» στο πλαίσιο της άτυπης ή τυπικής εκπαίδευσης.

Εκ μέρους όλου του Διοικητικού Συμβουλίου του Κέντρου Πρόληψης «Δίκτυο Άλφα», εύχομαι η εφαρμογή να φτάσει και κυρίως να ωφελήσει όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά και νέους πρόσφυγες.

Χρήστος Βαϊτσίδης

Εκπαιδευτικός Π.Ε. 19

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Χαιρετισμός Προέδρου Δικτύου Άλφα	
	Εισαγωγή.....	5
	Κεφάλαιο 1: Θεωρητική Προσέγγιση.....	6
	Κεφάλαιο 2: Πριν την εφαρμογή.....	9
	Κεφάλαιο 3: Τα εργαστήρια: .....	14
	1. Ας γνωριστούμε.....	15
	2. Εγώ συναντώ τους άλλους.....	18
	3. Η ασπίδα μου στα δύσκολα.....	23
	4. Ο Ήρωάς μου.....	28
	5. Ο κύκλος της δικής μου κουλτούρας.....	32
	6. Ας δουλέψουμε μαζί.....	35
	7. Μεγαλώνω: εγώ και οι άλλοι.....	37
	8. Τα Συναισθήματά μου I.....	40
	9. Τα Συναισθήματά μου II.....	49
	10. Σέβομαι και διεκδικώ.....	52
	11. Τα όνειρά μου.....	57
	12. Η Κοινότητά μου.....	61
	13. Η Γέφυρα.....	66
	14. Το Δέντρο της ζωής.....	70
	15. Ας αποχαιρετιστούμε.....	77
	Βιβλιογραφία	

# Εισαγωγή

Στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+, KA 2: Cooperation for innovation and the exchange of good practices, Strategic Partnerships for school education και του έργου «Managing the refugee and migrant flows through the development of educational and vocational frames for children and adults» ΧΕΝΙΟΣ ΖΕΥΣ δημιουργήθηκαν από το Κέντρο Πρόληψης «Δίκτυο Άλφα» τα Εργαστήρια για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων προσφύγων 8 – 16 ετών «ΓΕΦΥΡΕΣ».

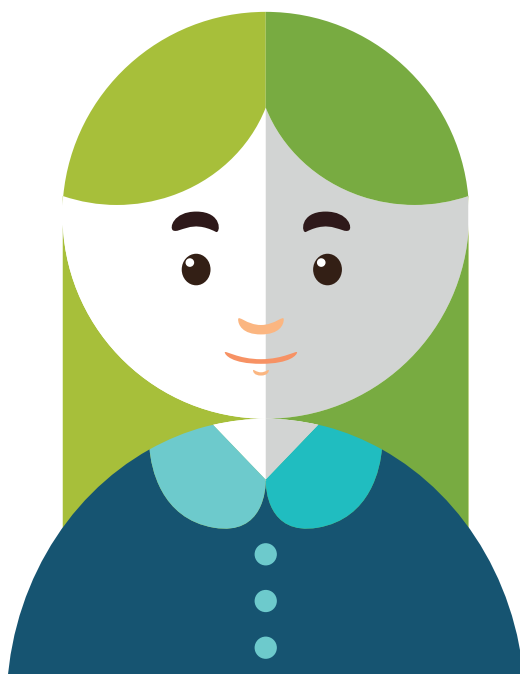
Τα εργαστήρια μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμο εργαλείο για τους εκπαιδευτικούς, τους επαγγελματίες υγείας και όσους εργάζονται με παιδιά και νεαρούς πρόσφυγες, στο πλαίσιο της τυπικής ή άτυπης εκπαίδευσης, προσφέροντας δραστηριότητες με τις οποίες μπορούν να εμπλουτίσουν και να συμπληρώσουν τη δουλειά που ήδη κάνουν.

Σκοπός των εργαστηρίων είναι να υποστηρίξουν τα παιδιά και τους έφηβους πρόσφυγες στη διαδικασία προσαρμογής τους στις νέες συνθήκες, με σεβασμό στην προσωπική ιστορία και προέλευσή τους και να καλλιεργήσουν την αίσθηση ασφάλειας και προσωπικού ελέγχου, προκειμένου να συνεχίσουν τη ζωή τους, επενδύοντας σε νέες σχέσεις και προοπτικές.

Οι εκπαιδευτικοί και οι επαγγελματίες υγείας που θα αξιοποιήσουν τις ΓΕΦΥΡΕΣ, συστήνεται να εκπαιδευτούν στο πλαίσιο βιωματικού σεμιναρίου που έχει σχεδιαστεί για το σκοπό αυτό από το Κέντρο Πρόληψης «Δίκτυο Άλφα» και να συμμετέχουν σε ομάδα υποστήριξης καθόλη τη διάρκεια εφαρμογής του υλικού στα παιδιά και στους νέους.

Με την ευκαιρία της παρούσας έκδοσης παραθέτουμε ένα σύντομο ιστορικό του Δικτύου Άλφα.

Το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Δυτικής Θεσσαλονίκης «Δίκτυο Άλφα», είναι αστική μη κερδοσκοπική εταιρία, ιδρύθηκε το 1999 και είναι ένα από τα 75 Κέντρα Πρόληψης που λειτουργούν στην Ελλάδα υπό την εποπτεία του Υπουργείου Υγείας και του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ). Τα Κέντρα Πρόληψης αποτελούν εγκεκριμένους φορείς για την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης της εξάρτησης και προαγωγής της ψυχοκοινωνικής υγείας στα σχολεία, στην οικογένεια και στην ευρύτερη κοινότητα. Το Δίκτυο Άλφα οργανώνει δράσεις ενημέρωσης για τους παράγοντες που προστατεύουν από εξαρτητικές και άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές, επιμορφωτικά σεμινάρια για εκπαιδευτικούς, ομαδικά εργαστήρια για γονείς, εκπαιδευτικές ενημερώσεις για μαθητές, δημιουργικά εργαστήρια για νέους, εκπαίδευση εθελοντικών ομάδων σε πρακτικές που προάγουν την πρόληψη, ατομική και οικογενειακή συμβουλευτική, δράσεις για ειδικές ομάδες πληθυσμού όπως οι μονογονείς, οι ρομά, οι πρόσφυγες. Όλες οι δράσεις του Δικτύου Άλφα παρέχονται στους πολίτες δωρεάν.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Θεωρητική Προσέγγιση



# Θεωρητική Προσέγγιση

Η εμπειρία του πρόσφυγα τις περισσότερες φορές περιλαμβάνει τέτοιες καταστάσεις και διαδρομές που την καθιστούν τραυματική. Η τραυματική εμπειρία των προσφύγων περιλαμβάνει τη διάλυση του προϋπάρχοντος κοινωνικού τους ιστού, την απώλεια σπιτιού, γειτονιάς, φίλων, συγγενών και πατρίδας. Τα παιδιά και οι γονείς τους ζουν μια δραματική αλλαγή πλαισίου και απώλειας σημαντικών συναισθηματικών σχέσεων. Βρίσκονται σε μια διαδικασία αλλαγής, σε μια ασταθή, μεταβατική και αβέβαιη κατάσταση ζωής, προέρχονται από μια κατάρρευση της πρότερης βάσης τους και διαβιούν σε αναμονή δημιουργίας μιας νέας μελλοντικής βάσης (Francesetti, 2007). Η όποια προσπάθεια προσαρμογής τους από την άλλη, υποδαυλίζεται από τις δυσκολίες με την γλώσσα και το χρόνο που απαιτείται για την κατανόηση της νέας πολιτισμικής πραγματικότητας, στην οποία πρέπει να ενταχθούν άμεσα και να επιβιώσουν.

Όταν οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει ένας άνθρωπος είναι ιδιαίτερα αντίξοες, οι συνθήκες και οι απαιτήσεις πέρα από τα συνηθισμένα όρια πιεστικές, τότε το φορτίο της πρόκλησης μπορεί να ξεπερνά τις ανθρώπινες αντοχές. Το τραύμα επηρεάζει στο σύνολό του τον άνθρωπο: επιδρά στο σώμα, στο συναίσθημα, τη συμπεριφορά, τη σκέψη, την κοινωνική και πνευματική του υπόσταση. Κανείς μπορεί να πενθεί για πραγματικές και συμβολικές απώλειες, να νιώθει θλίψη, ντροπή, ενοχή και θυμό μαζί με συναισθήματα αποτυχίας, να κάνει μηρυκαστικές σκέψεις του τύπου «τι θα γινόταν αν...» και άλλες αυτοκαταστροφικές σκέψεις (Vidakovic στους Francesetti, Gecele & Roubal, 2013). Σε αυτή την κατάσταση χρειάζεται κανείς να στηριχτεί όσο ποτέ πριν στις δυνάμεις του, στα εσωτερικά του αποθέματα και στις διαθέσιμες εξωτερικές πηγές υποστήριξης. Κανείς χρειάζεται να ανήκει σε κοινωνικά δίκτυα, να έχει ρίζες από τις οποίες να αντλεί θρέψη και ασφάλεια σε ένα βασικό, θεμελιώδες επίπεδο (Francesetti, 2007).

Σε αυτό το πνεύμα της υποστήριξης κινούνται και πολλά μοντέλα παρέμβασης που έχουν διατυπωθεί για την αντιμετώπιση του τραύματος. Φαίνεται ότι σε ένα πρώτο στάδιο προτείνεται κυρίως η αποκατάσταση ενός συναισθήματος ασφάλειας και μιας αίσθησης ελέγχου (Butollo, Kruesmann & Hagl, 2002), ενώ τα άτομα καλούνται να «ξεχάσουν» όσο το δυνατόν πιο γρήγορα το μάθημα της αδυναμίας που το ίδιο το τραύμα τους δίδαξε (Herman στον Goleman, 1992). Περαιτέρω στάδια στις παρεμβάσεις που γίνονται στο τραύμα και αφορούν στην αντιμετώπισή του, νοσηματοδότησή του και αποδοχή του στη συνέχεια της ζωής ενός ατόμου, ξεπερνούν τη στοχοθεσία αυτού του προγράμματος. Είναι σημαντική η αναγνώριση των επιπτώσεων του τραύματος στα άτομα και η κατανόηση συναισθημάτων απομόνωσης, απόγνωσης και κενού που βιώνουν, ωστόσο η ρητορική που αναπτύσσεται γύρω από αυτές τις επιπτώσεις μπορεί να επιτείνει τελικά το αίσθημα του αδιεξόδου και της μη αναστρέψιμης ψυχολογικής βλάβης λόγω του τραύματος. Τέτοιου είδους προσεγγίσεις, αν και με καλές προθέσεις, καταλήγουν να αφήσουν τα άτομα παγιδευμένα στο βίωμα του τραύματος και στερημένα από κάθε ελπίδα να διεκδικήσουν πίσω μια ζωή με αξιοπρέπεια, υγεία και νόημα, με αποτέλεσμα την περαιτέρω θυματοποίησή τους (McPhie & Chaffey, 1998).

Έτσι λοιπόν προκρίνουμε σαν προτεραιότητα, μέσα από τις συναντήσεις που προβλέπουν τα εργαστήρια «Γέφυρες», να καλλιεργηθεί στα παιδιά των χώρων φιλοξενίας, όσο αυτό είναι δυνατό, κάποιο συναίσθημα ασφάλειας, να λειτουργήσουν οι συζητήσεις υποστηρικτικά προς την κατεύθυνση της ενδυνάμωσής τους.

Άλλωστε η διαθέσιμη υποστήριξη μετά από ένα τραυματικό γεγονός παίζει σημαντικό ρόλο στο να μην υποφέρουν τελικά οι περισσότεροι άνθρωποι που περνούν ένα τραύμα από μακροχρόνιες συνέπειες και επιπτώσεις που σχετίζονται με αυτό (Vidakovic, 2013).

Πιο αναλυτικά, τα εργαστήρια εστιάζουν αφενός στην **υποστήριξη που προέρχεται από τον εαυτό** και συγκεκριμένα τις πλευρές του που δεν έχουν πληγεί από το τραύμα. Το άτομο που βιώνει μια αντιξοότητα συχνά δεν στέκεται παθητικά απέναντί της, αλλά προσπαθεί σωματικά, συναισθηματικά ή πνευματικά να αντιδράσει. Βαρύτητα δίνεται τόσο στο τραύμα όσο και στο πρόσωπο πέρα από το τραύμα, που ενεργητικά παλεύει με τις επιπτώσεις στη ζωή του και επιδιώκει να αποκαταστήσει το αίσθημα της προσωπικής του αξίας και τη δυνατότητά του να έχει κάποια μορφή ελέγχου στη ζωή του (White, 2000). Το νόημα της ζωής μπορεί να βρεθεί σε κάθε στιγμή. Η ζωή δεν παύει να έχει νόημα, ακόμα και υπό το κράτος του φόβου θανάτου και της ταλαιπωρίας. Οι ψυχολογικές αντιδράσεις ενός ανθρώπου δεν είναι αποκλειστικά αποτέλεσμα των συνθηκών της ζωής του, όσο σκληρές και αν είναι, αλλά εξαρτώνται από την ελευθερία επιλογής νοήματος που δεν χάνεται ποτέ (Frankl, 2010).

Επίσης, μέσα από τα εργαστήρια μπορεί να καλλιεργηθεί στα παιδιά και **το συναίσθημα του ανήκειν**, σημαντικό για την μετρίαση της μοναξιάς που μπορεί να συνοδεύει τέτοιες ιδιαίτερες εμπειρίες ζωής. Καταρχήν η ίδια η συμμετοχή στα εργαστήρια μέσα από το εργαλείο της ομάδας, του διαλόγου και της έκφρασης, συνιστά από μόνη της ένα ισχυρό κοινωνικό δίκτυο.

Ακόμη μέσω των εργαστηρίων δίνονται ευκαιρίες να αναζητήσουν και να δημιουργήσουν τα παιδιά δίκτυα αναφοράς, **κοινωνικά δίκτυα** ανήκειν στην προσπάθεια αποκατάστασης ενός απαραίτητου για τη συναισθηματική ζωή κοινωνικού ιστού. Σύμφωνα με τη σύγχρονη θεώρηση του υποκειμένου, κανείς δεν παραδίδει την ευθύνη και τις επιλογές του στους άλλους, αλλά σαν δρών πρόσωπο και ενήμερος πολίτης είναι ο ίδιος του αρχιτέκτονας της ζωής του και συνειδητός δημιουργός της κοινωνικής του ζωής (Lichtenberg, 1990).

Μέρος της υποστήριξής μας είναι και η **αντίληψη που έχουμε για το μέλλον**. Η προσδοκία ενός μέλλοντος που μπορεί να φέρει την εκπλήρωση κάποιων από τους στόχους μας και τα όνειρά μας είναι πιο παρηγορητική από την αντίληψη του μέλλοντος ως απειλητικού και σκοτεινού (Francesetti, 2007). Τα όνειρα, οι αξίες, οι σχέσεις και οι στόχοι που το άτομο συνεχίζει να διατηρεί και εξακολουθούν να δίνουν νόημα στη ζωή του, κρίνονται ως ιδιαίτερα σημαντικά για τη διατήρηση της ελπίδας για μια ζωή με αξιοπρέπεια (White, 2005).

Συνοψίζοντας, οι «Γέφυρες» έρχονται να συνοδεύσουν τα παιδιά και τους έφηβους στην προσαρμογή τους στη νέα πραγματικότητα. Με κύριο εργαλείο την Ομάδα, μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες και συζήτηση, σκοπός είναι να καλλιεργηθεί και να ενδυναμωθεί στα παιδιά το αίσθημα της ασφάλειας, της εμπιστοσύνης, της προσωπικής αξίας και του ανήκειν.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Πριν την εφαρμογή



# Πριν την εφαρμογή

## Παρουσίαση Εργαστηρίων

Τα εργαστήρια απευθύνονται σε παιδιά και έφηβους πρόσφυγες 8 – 16 ετών, με στόχο την υποστήριξή τους στη διαδικασία προσαρμογής στη νέα πραγματικότητα, με σεβασμό στην προσωπική ιστορία τους και την ανάδειξη των ψυχικών τους αποθεμάτων, την αίσθηση ελέγχου στη ζωή και την πίστη στον εαυτό τους, Επίσης η φιλοσοφία και η μεθοδολογία των εργαστηρίων στόχο έχει να συμβάλλει στην καλλιέργεια της αίσθησης της ασφάλειας, της ομαδικότητας, της αμοιβαίας αποδοχής, της διαφορετικότητας και της ύπαρξης υποστηρικτικού δικτύου, προκειμένου να συνεχίσουν τη ζωή τους, επενδύοντας σε νέες σχέσεις και πραγματικότητες.

## Τα θέματα των εργαστηρίων

Το πλαίσιο στο οποίο κινούνται τα εργαστήρια είναι αυτό της ψυχοεκπαίδευσης, που δίνει έμφαση στη διαχείριση των δυσκολιών, μέσα από τις δυνάμεις που διαθέτουμε. Όλοι οι άνθρωποι έχουν χαρίσματα και πηγές υποστήριξης, σημεία αναφοράς που μπορούν να τους βοηθήσουν να προχωρήσουν και να διαχειριστούν τη ζωή τους ακόμη και μετά από μία τραυματική εμπειρία. Η ψυχοεκπαίδευση υποστηρίζει την κατάκτηση κοινωνικών και γνωστικών δεξιοτήτων, προωθεί την αυτονομία, τη γενίκευση γνώσης και γενικά την ανάπτυξη προσαρμοστικών δεξιοτήτων σε κοινωνικές καταστάσεις της καθημερινής ζωής.

Τα εργαστήρια «δουλεύουν» τρία βασικά θέματα:

Α. Ταυτότητα (προσωπική και πολιτιστική), Β. Δεξιότητες και Γ. Υποστήριξη (ψυχικά αποθέματα και σημαντικοί άλλοι). Για το λόγο αυτό, τα εργαστήρια που δουλεύουν κάθε μία από τις τρεις αυτές θεματικές είναι χρωματισμένα στο εγχειρίδιο διαφορετικά. Συγκεκριμένα, κάθε θεματική περιλαμβάνει τα εξής εργαστήρια:

**ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:** Ας γνωριστούμε, Εγώ συναντώ τους άλλους, Ο ήρώάς μου, Ο κύκλος της δικής μου κουλτούρας, Μεγαλώνω: Εγώ και οι άλλοι, Τα όνειρά μου, Η Γέφυρα

**ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:** Ας δουλέψουμε μαζί, Συναισθήματα I, Συναισθήματα II, Σέβομαι και διεκδικώ

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:** Η ασπίδα μου στα δύσκολα, Το δέντρο της ζωής, Η κοινότητά μου, Ας αποχαιρετιστούμε

Τα εργαστήρια δίνουν την ευκαιρία στα παιδιά να γνωρίσουν τον εαυτό τους, τις δυνάμεις τους και τις ικανότητές τους. Πώς περιγράφω τον εαυτό μου; Ποια είναι τα δυνατά μου σημεία; Σε τι τα καταφέρνω καλά; Για ποια πράγματα νιώθω περήφανος/η; Η διερεύνηση αυτών των ζητημάτων μέσα σε ένα σχετικά ασφαλές ομαδικό πλαίσιο, μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να δώσουν νόημα στην εμπειρία τους, να την εντάξουν στην ιστορία της ζωής τους και να δουν με ποιους τρόπους δεν είναι τελείως αβοήθητα μέσα και στο πιο χαοτικό περιβάλλον (Francesetti, 2007).

Σημαντική πηγή δύναμης και αίσθησης ασφάλειάς μας, αποτελεί και η αντίληψη που έχουμε για το μέλλον, τα σχέδια, οι ελπίδες, οι επιθυμίες μας. Τι θέλω να μάθω; Προς τα πού θέλω να εξελιχθώ; Ποια είναι τα βήματά μου; Τι είναι πιο άμεσα στον έλεγχό μου; Η κίνηση προς τα μπροστά μπορεί να έχει πολλά εμπόδια, αλλά είναι ζωτικής σημασίας να μπορεί κανείς να διατηρήσει στο βλέμμα του, σε μια κοντινή απόσταση, το επόμενο βήμα.

Στο πεδίο των κοινωνικών δεξιοτήτων, δίνεται, στα εργαστήρια, η ευκαιρία στα παιδιά να δουλέψουν το θέμα της διεκδίκησης, λαμβάνοντας υπόψη ότι η υγιής επιθετικότητα είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση των δυσκολιών ακόμα και των κινδύνων (Perls, 1966). Η ανάπτυξη της συνεργασίας, της ομαδικότητας και της αίσθησης του ανήκειν σε ένα νέο κοινωνικό δίκτυο αποτελεί επίσης βασικό στόχο όλων των εργαστηρίων.

Αν και τα παιδιά μπορούν να εκφράσουν ελεύθερα τα συναισθήματά τους με κάθε αφορμή στη διάρκεια του προγράμματος, σε δύο εργαστήρια δουλεύεται πιο εστιασμένα, αλλά πολύ απαλά, το θέμα των συναισθημάτων. Τα παιδιά καλούνται με παιγνιώδη, καθοδηγούμενο και κατάλληλο για την ηλικία τους τρόπο, να ονομάσουν κάποια συναισθήματα και να εξασκηθούν στην αναγνώριση και έκφρασή τους.

## Τι περιλαμβάνει κάθε εργαστήριο

Σε κάθε εργαστήριο, ο συντονιστής θα βρει τα εξής:

- Τίτλο εργαστηρίου
- Στόχους εργαστηρίου
- Υλικά που θα χρειαστούν
- Χρόνος που απαιτείται
- Περιγραφή συνάντησης
- Σημειώσεις για το συντονιστή
- Βοηθητικό Υλικό

## Οργάνωση Εργαστηρίων

Τα Εργαστήρια «Γέφυρες» αποτελούνται από 15 αυτόνομα εργαστήρια, τα οποία καλό είναι να εφαρμοστούν στα παιδιά με τη σειρά που προτείνονται. Παρόλο που τα εργαστήρια είναι αυτόνομα και μπορούν να εφαρμοστούν μόνο κάποια από αυτά, είναι σημαντικό από το πρώτο εργαστήριο να μπου από τον συντονιστή κάποιες αρχές για την εύρυθμη λειτουργία όλων των συναντήσεων της ομάδας, όπως προτείνονται στο Κεφάλαιο 3 Εργαστήριο 1 και να υπενθυμίζονται στα παιδιά ώσπου να εμπεδωθούν. Τέλος, το τελευταίο εργαστήριο αφορά στο κλείσιμο της ομάδας και τον αναστοχασμό πάνω στα οφέλη όλης αυτής της πορείας.

Ο συντονιστής μπορεί να προβεί σε παραλλαγές και τροποποιήσεις, καθώς και να διαχειριστεί το χρόνο κάθε εργαστηρίου, όπως κρίνει κατάλληλα, ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας στην οποία απευθύνεται. Σημαντικό είναι, ωστόσο, να έχει υπόψη του τα τρία στάδια κάθε συνάντησης προκειμένου τα παιδιά να έχουν μία ολοκληρωμένη εμπειρία. Τα στάδια αυτά είναι: Καλωσόρισμα, Κεντρική άσκηση και Αποχαιρετισμός. Στην έναρξη ο συντονιστής εισάγει τα παιδιά στο ομαδικό κλίμα με εισαγωγικές ερωτήσεις ή κάποια άσκηση, με στόχο να έρθουν σε επαφή με το χώρο, την ομάδα, την εμπειρία της παρούσας στιγμής. Προετοιμάζει τα παιδιά για το θέμα που θα συζητηθεί. Ακολουθεί η κεντρική άσκηση, η οποία καλύπτει και το μεγαλύτερο της συνάντησης, στη διάρκεια της οποίας γίνεται η επεξεργασία του θέματος. Το στάδιο αυτό είναι δημιουργικό και παραγωγικό μέσα από ατομικές και ομαδικές δουλειές. Στον αποχαιρετισμό, δίνεται χρόνος να συζητηθούν όσα έγιναν και να εκφράσουν τα παιδιά τί έμαθαν, τί κρατούν από τη συνάντηση και να αποχαιρετιστούν.

Ο συντονιστής, καλό είναι να προετοιμάζει καλά κάθε συνάντηση, δηλαδή να έχει κατανοήσει την αλληλουχία και το νόημα των ασκήσεων που θα χρησιμοποιήσει, ώστε να μπορέσει να τις μεταφέρει στα παιδιά, αλλά και να έχει συγκεντρώσει το υλικό που χρειάζεται. Στα εργαστήρια προβλέπονται εύκολα και πρακτικά εργαλεία, που δεν απαιτούν ιδιαίτερη προετοιμασία και κόπο.

Ο συντονιστής, πριν ακόμα ξεκινήσει την εφαρμογή, είναι σημαντικό να έχει μία εικόνα και κάποιες πληροφορίες για τα παιδιά που θα συμμετέχουν, τις σχέσεις των παιδιών μεταξύ τους, τις πιθανές δυναμικές και ιδιαιτερότητες που προϋπάρχουν. Το κλίμα της ομάδας επηρεάζεται από τα προσωπικά χαρακτηριστικά όλων και επηρεάζει με τη σειρά του την πορεία κάθε παιδιού μέσα σ' αυτή.

## Τα εργαστήρια αναλυτικά:

1. Ας γνωριστούμε
2. Εγώ συναντώ τους άλλους
3. Η ασπίδα μου στα δύσκολα
4. Ο Ήρωάς μου
5. Ο κύκλος της δικής μου κουλτούρας
6. Ας δουλέψουμε μαζί
7. Μεγαλώνω: εγώ και οι άλλοι
8. Τα Συναισθήματά μου I
9. Τα Συναισθήματά μου II
10. Σέβομαι και διεκδικώ
11. Τα Όνειρά μου
12. Η Κοινότητα μου
13. Η Γέφυρα
14. Το Δέντρο της ζωής
15. Ας αποχαιρετιστούμε

## Μεθοδολογία ανάπτυξης εργαστηρίων

Τα εργαστήρια είναι οργανωμένα σύμφωνα με τις αρχές της βιωματικής μάθησης και χρησιμοποιούν ως εργαλείο την ομάδα. Η βιωματική- εμπειρική μάθηση βασίζεται στην εκπαιδευτική θεωρία του Carl Rogers σύμφωνα με τον οποίο «πρέπει να αισθανόμαστε τα πράγματα, να εμπιστευόμαστε την εμπειρία μας, να ακούμε τον εαυτό μας, να δεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι, να μπορούμε επίσης να δεχόμαστε και τους άλλους όπως είναι με τα προτερήματα και τα ελαττώματά τους. Η μεγαλύτερη αυθεντία είναι η ίδια η εμπειρία του καθενός μας» (ΕΠΙΨΥ, 2000).

Στα εργαστήρια ενδείκνυται να συμμετέχουν 8 μέχρι 15 παιδιά από 8 έως 16 ετών.

Βασικός στόχος είναι να διευκολυνθεί η ενεργητική συμμετοχή, η επικοινωνία και η έκφραση των παιδιών. Να δημιουργήσουμε ένα ασφαλές πλαίσιο/ευκαιρία να εμπιστευτούν ξανά, να δοκιμάσουν νέες εμπειρίες και σχέσεις.

- Η επικοινωνία καλό είναι να γίνεται κυρίως μεταξύ των παιδιών και όχι μεταξύ παιδιών – συντονιστή. Ο συντονιστής δεν παραδίδει τον έλεγχο στα παιδιά, αλλά τους αναθέτει την ευθύνη για την έκβαση μίας δραστηριότητας, τις αποφάσεις και τα συμπεράσματα που θα βγουν.

- Τα παιδιά **κάθονται σε κύκλο**. Η κυκλική διάταξη των θέσεων έχει ιδιαίτερη σημασία γιατί προσφέρει στα μέλη της ομάδας ασφάλεια, αναδεικνύει την ισοτιμία, διευκολύνει την επικοινωνία και συγκρατεί μέσα του την «ενέργεια», τον παλμό της ομάδας. Ο συντονιστής είναι μέρος του κύκλου. Ο κύκλος είναι σημαντικό να διατηρείται ως διάταξη και στη δουλειά σε μικρές ομάδες.
- Οι οδηγίες που δίνει ο συντονιστής εκφράζουν μία πρόταση και όχι μία εντολή ή ένα «πρέπει». Τα παιδιά μπορεί να δεχτούν ή όχι την πρόταση, να την τροποποιήσουν ή να προτείνουν κάτι άλλο. Με άλλα λόγια, κατά την εφαρμογή κάθε εργαστηρίου, κάθε παιδί συμμετέχει στις δραστηριότητες και στη συζήτηση στο βαθμό που εκείνο θέλει.

## Προτάσεις για την καλύτερη εφαρμογή

Για την επιτυχή υλοποίηση των εργαστηρίων χρειάζεται να αναπτυχθεί ένα περιβάλλον ζεστό, αμοιβαίας εμπιστοσύνης και σεβασμού, όπου τα παιδιά και οι νέοι θα μπορούν να χαλαρώσουν, να εκφραστούν και να περάσουν καλά.

Η **καταλληλότητα του χώρου** συνάντησης της ομάδας, χρειάζεται να ληφθεί σοβαρά υπόψη, καθώς συνδέεται άμεσα με την ομαλή λειτουργία της ομάδας. Η ησυχία και η σταθερότητα του χώρου συμβάλλουν στην εξέλιξη της ομάδας και στο αίσθημα ασφάλειας των παιδιών.

Όλες οι δραστηριότητες που προτείνονται στα εργαστήρια έχουν ως στόχο την ενεργητική συμμετοχή των παιδιών, τη συνεργασία και την ελεύθερη έκφραση. Το θέμα της **γλώσσας επικοινωνίας**, είναι πολύ πιθανόν να δημιουργήσει δυσκολίες στην κατανόηση των οδηγιών από τα παιδιά και στην ποιότητα επικοινωνίας και συζήτησης, τόσο με το συντονιστή όσο και μεταξύ των παιδιών. Για το λόγο αυτό, όλες οι οδηγίες είναι διατυπωμένες με πολύ απλό λόγο. Επιπλέον, οι οδηγίες για τις κεντρικές ασκήσεις είναι μεταφρασμένες και στην αραβική γλώσσα. Η ύπαρξη μεταφραστή, θα ήταν ιδανική συνθήκη. Βοηθητική συνθήκη θα αποτελούσε η συμβολή κάποιου μέλους της ομάδας που γνωρίζει ανάγνωση και θα μπορούσε να μεταφέρει τις οδηγίες στα παιδιά που δεν ξέρουν να διαβάζουν, όπως και η γνώση της αγγλικής από κάποια παιδιά στα οποία θα λέμε τις οδηγίες στα αγγλικά και θα τις μεταφράζουμε στη γλώσσα τους.

Καθώς το ηλικιακό φάσμα, 8 – 16 ετών, στο οποίο απευθύνονται τα εργαστήρια είναι ευρύ, ο συντονιστής χρειάζεται να προσαρμόσει τις δραστηριότητες ανάλογα με τις **ηλικίες των παιδιών** της ομάδας του, αλλά και το **μαθησιακό τους επίπεδο**, αν γνωρίζουν ανάγνωση και γραφή κτλ. Σε κάποια εργαστήρια προτείνονται παραλλαγές των δραστηριοτήτων για τα μικρότερα παιδιά. Χρησιμοποιείται επίσης αρκετά η ζωγραφική, οι **συμβολικές ασκήσεις**, οι ασκήσεις έκφρασης μέσα από το σώμα, ώστε να μπορούν να επιτευχθούν όσο γίνεται οι στόχοι των εργαστηρίων, ελαχιστοποιώντας τη λεκτική επικοινωνία με το συντονιστή, περιορίζοντας τη στη μεταξύ των μελών της ομάδας επικοινωνία.

Τέλος, τα εργαστήρια έχουν γραφεί για χρήση σε χώρους φιλοξενίας των προσφύγων, αλλά μπορούν να αξιοποιηθούν και στην τυπική εκπαίδευση, για την ομαλή ένταξη των προσφύγων στο ημερήσιο σχολείο.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

## Εργαστήρια



# Ας Γνωριστούμε

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 1

## Στόχοι:

- Να γνωριστούμε
- Να αυξήσουμε τη συνεκτικότητα μεταξύ των μελών
- Να ενισχύσουμε την προσωπική ταυτότητα και την αυτοεκτίμηση

### 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - 15'

Ένα ένα τα μέλη της ομάδας συστηνόμαστε, λέμε το όνομά μας, και μια μικρή ιστορία γύρω από αυτό, πχ από ποιον το πήραμε, αν σημαίνει κάτι, αν μας αρέσει κτλ.

### 2. «Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ» – 45'

**Ατομικά:** Προσκαλούμε τα παιδιά να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους σε μια σελίδα χαρτί Α4. Γύρω γύρω από τη ζωγραφιά τους γράφουν ή ζωγραφίζουν α) κάποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, β) κάποιες προτιμήσεις π.χ ένα αγαπημένο παιχνίδι, το αγαπημένο τους χρώμα, ένα τραγούδι που τους αρέσει κτλ, και γ) λίγα πράγματα, έστω και ένα δύο στα οποία τα καταφέρνουν καλά. (10')

**Ζευγάρια:** Ζητάμε από τα παιδιά να κάνουν ζευγάρια με τον διπλανό τους, να ανταλλάξουν τις ζωγραφιές τους και να μιλήσουν γι' αυτές (φροντίζουμε τα παιδιά σε κάθε ζευγάρι να μιλούν την ίδια γλώσσα). (5')

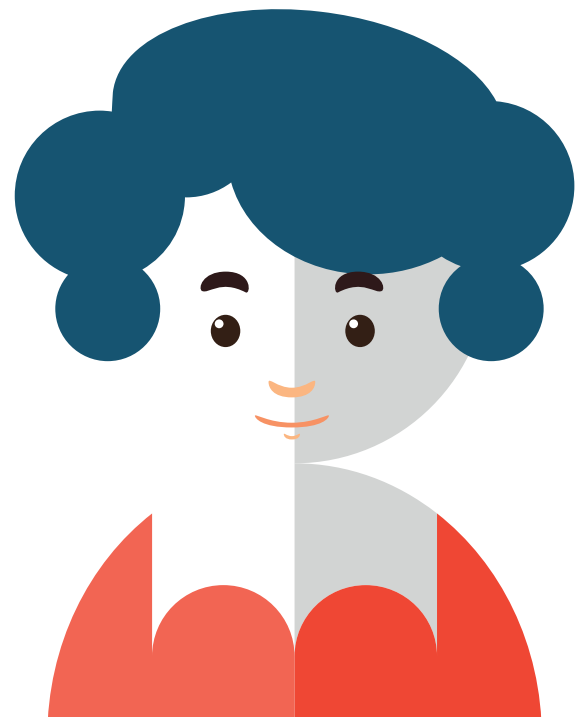
**Ολομέλεια:** Παρουσιάζει το ένα παιδί τη ζωγραφιά του άλλου και αν θέλει συμπληρώνει και κάτι το ίδιο για το μέλος του ζευγαριού του, πχ έτσι όπως σε ξέρω, έτσι όπως σε γνωρίζω, είσαι και... έχεις επίσης... μπορείς... Προαιρετικά το κάθε ζευγάρι που παρουσιάζει μπορεί να σηκώνεται στη μέση του κύκλου. Μόλις ολοκληρώσει ένα ζευγάρι, προχωράμε στο επόμενο. (30')

### 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ -10'

Όποιο παιδί θέλει μπορεί να πει στην ολομέλεια κάτι που ανακάλυψε για τον εαυτό του και το κάνει να αισθάνεται όμορφα.

Προτεινόμενος χρόνος: 1 ώρα και 10'

Υλικά: • μαρκαδόροι  
• Σελίδες Α4





# Σημειώσεις για το συντονιστή

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 1

- «Ποιος είμαι;», μια ερώτηση που παραπέμπει στην ταυτότητα και είναι από τις βασικότερες της ζωής μας. Η έννοια της ταυτότητας αναφέρεται στο σύνολο των αντιλήψεων, πεποιθήσεων και συναισθημάτων που αφορούν στον εαυτό μας.

Η έννοια της ταυτότητας βρίσκεται σε συνάρτηση με τη συνειδητοποίηση ότι κάποιος υπάρχει, ότι έχει προσωπική ιστορία, μια θέση στον κόσμο, μια συνέχεια και ένα μέλλον που του ανήκει. Η ταυτότητα επιτρέπει να τοποθετηθεί κανείς απέναντι στους άλλους, να αναγνωρίσει όσους του μοιάζουν και να διαφοροποιηθεί από τους υπόλοιπους.

Το ερώτημα δεν είναι απλώς «ποιος είμαι;» αλλά «ποιος είμαι σε σχέση με τον άλλο; Πώς με βλέπει ο άλλος και πώς βλέπω εγώ τους άλλους;». Σύμφωνα με τον Erikson υπάρχουν πολλαπλές ταυτότητες, όπως είναι η ταυτότητα του φύλου, η επαγγελματική, η θρησκευτική, η πολιτική κτλ. (Δραγώνα, 2007). Καθώς λοιπόν σημαντική υποστήριξη πηγάζει από τον εαυτό μας, βοηθητικό είναι να γνωρίζουμε τον εαυτό μας. Η γνώση αυτή βοηθά στο χτίσιμο μιας ταυτότητας, όσο πιο συνεκτική και στερεή γίνεται.

- Σε περίπτωση που κάποιο παιδί περιγράψει μόνο αρνητικά τον εαυτό του, το ενθαρρύνουμε να μιλήσει και να συμπληρώσει και κάποιο θετικό του γνώρισμα. Αν χρειάζεται, μπορούμε να σχολιάσουμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουμε τα δυνατά και αδύνατα σημεία μας.
- Μετά τη εισαγωγική δραστηριότητα και πριν την κεντρική άσκηση ο συντονιστής προτείνεται να περιγράψει με λίγα λόγια τον τρόπο λειτουργίας και επικοινωνίας σε αυτές τις συναντήσεις. Θα μπορούσε να πει: “Θα συναντηθούμε αρκετές φορές. Θα μιλάμε για θέματα που αφορούν τον εαυτό μας και τη σχέση μας με τους άλλους. Για να διευκολύνουμε τις συζητήσεις μας, ας προσπαθήσουμε να μιλάμε ένας ένας για να ακουγόμαστε και να μην κάνουμε κριτική ο ένας στον άλλον”.



### Ζωγραφίζω τον εαυτό μου

και γράφω γύρω γύρω τι με χαρακτηρίζει (π.χ. είμαι ευγενικός, έχω χιούμορ κ.α.), σε τι τα καταφέρνω καλά, τι μου αρέσει (π.χ. αγαπημένο παιχνίδι, χρώμα, τραγούδι κ.α.)

### أقوم برسم نفسي

واكتب حولها ما يميزوني ( علي سبيل المثال : انا مؤدب , عندي دعابة وهكذا ) ما هو الشيء الذي استطيع فعله جيدا , ماذا يعجبني ( علي سبيل المثال : اي لعبة احبها اكثر , احب لون لي , احب اغنية لنفسي وهكذا )

# Εγώ συναντώ τους άλλους

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 2

Στόχοι:

- Να γνωριστούμε μεταξύ μας
- Να γνωρίσουμε τον εαυτό μας
  - Να συνεργαστούμε
- Να συνειδητοποιήσουμε ομοιότητες και διαφορές με τους άλλους ανθρώπους.

## 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - 10'

Καλούμε τα παιδιά να απαντήσουν στην ερώτηση «Ποιος Είμαι;» σημειώνοντας αυθόρμητα στο χαρτί 5 λέξεις ή φράσεις που ξεκινούν με το «Είμαι...» (όσα παιδιά μπορούν, τα υπόλοιπα προφορικά). Τι θα έλεγαν, δηλαδή, για τον εαυτό τους για να τους γνωρίσουν καλύτερα οι άλλοι. Αφήνουμε λίγο χρόνο και στη συνέχεια, όποιο παιδί θέλει παρουσιάζει.

## 2. «ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΟΥ» – 40'

**Ομάδες:** Ζητάμε από τα παιδιά να χωριστούν σε ομάδες με βάση το αγαπημένο τους άθλημα: «Περπατήστε στο χώρο επαναλαμβάνοντας φωναχτά το αγαπημένο σας άθλημα.

Όταν ακούσετε και βρείτε κάποιον με την ίδια προτίμηση, πιάστε τον από το χέρι και συνεχίστε να περπατάτε μαζί ψάχνοντας τον επόμενο. Όταν δεν υπάρχει άλλο παιδί με την ίδια προτίμηση, έχει σχηματιστεί η ομάδα σας και κάθεστε στο χώρο σας». (5')

Ζητάμε από την κάθε ομάδα να συζητήσει το τι τους αρέσει σε αυτό το άθλημα και να τα αναπαραστήσει σε μια ομαδική ζωγραφιά για το άθλημα αυτό. (20')

Προτεινόμενος χρόνος: 55'

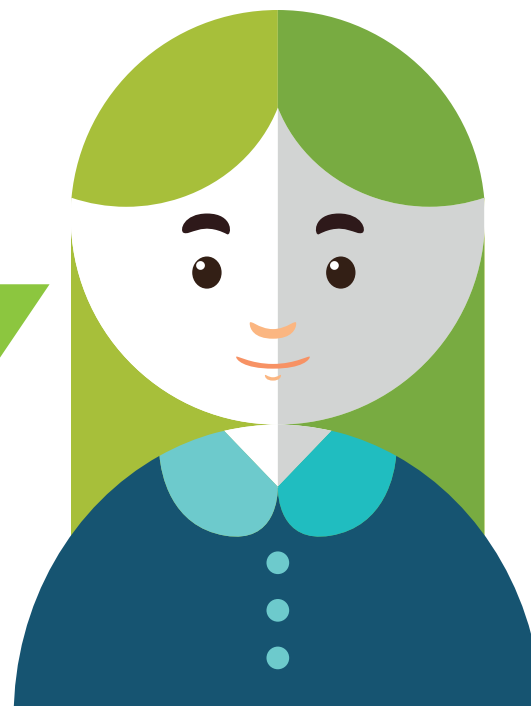
- Υλικά:
- Σελίδες Α3
  - μαρκαδόροι
  - μεγάλο χαρτί
  - φωτοτυπίες από το βοηθητικό υλικό για την εισαγωγή

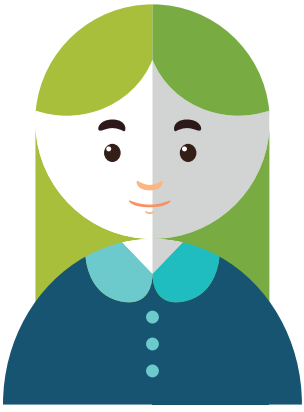
**Ολομέλεια:** Κάθε ομάδα παρουσιάζει και εξηγεί τη ζωγραφιά της. Ρωτάμε τα παιδιά κάθε ομάδας, πώς συνεργάστηκαν στην ομαδική ζωγραφιά, αν συμπεριλήφθηκαν οι ιδέες όλων. (15')

Τοποθετούμε τις ζωγραφιές των ομάδων μαζί σε ένα μεγάλο χαρτί.

## 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ - 5'

Στεκόμαστε όρθιοι στον κύκλο. Ζητάμε από τα παιδιά να δείξουν με το σώμα τους αν τους άρεσε η σημερινή συνάντηση: τεντωμένος με τα χέρια ψηλά σημαίνει «πάρα πολύ» και καθιστός στο πάτωμα σημαίνει «καθόλου».





# Σημειώσεις για το συντονιστή

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 2

- Εάν το επιθυμούμε, μπορούμε να συζητήσουμε την άσκηση καλωσορίσματος για τον εαυτό με τα παιδιά. Πιθανές ερωτήσεις:
  - Ήταν εύκολο ή δύσκολο να σκεφτείτε για τον εαυτό σας;
  - Πώς νιώθετε με αυτά που σημειώσατε;
- Εναλλακτικά, αντί του αγαπημένου αθλήματος μπορούμε να ζητήσουμε τα παιδιά να χωριστούν με βάση την αγαπημένη εποχή του χρόνου ή το αγαπημένο τους χρώμα ή το αγαπημένο ζώο.
- Αν κάποιο παιδί είναι μόνο του στην επιλογή του, μπορεί ο συντονιστής να καθίσει μαζί του, να κάνουν μαζί τη ζωγραφιά, ενθαρρύνοντάς το να μείνει με τη διαφορετική του επιλογή ή να το ρωτήσει αν θέλει να ενταχθεί στην αμέσως μικρότερη ομάδα και να συζητήσουν από κοινού τις διαφορετικές τους προτιμήσεις.

# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 2

Είμαι .....

Είμαι .....

Είμαι .....

Είμαι .....

Είμαι .....

 .....

Είμαι .....

Είμαι .....

Είμαι .....

Είμαι .....

Είμαι .....

 .....

Είμαι .....

Είμαι .....

Είμαι .....

Είμαι .....

Είμαι .....

 .....

# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 2

..... α

..... α

..... α

..... α

..... α

✂️ -----

..... α

..... α

..... α

..... α

..... α

✂️ -----

..... α

..... α

..... α

..... α

..... α

✂️ -----

## Εγώ συναντώ τους άλλους أنا أقابل الآخرين

Αγαπημένο μου:

Περπατήστε στο χώρο επαναλαμβάνοντας φωναχτά το αγαπημένο σας άθλημα. Όταν ακούσετε και βρείτε κάποιον με την ίδια προτίμηση, πιάστε τον από το χέρι και συνεχίστε να περπατάτε μαζί ψάχνοντας τον επόμενο. Όταν δεν υπάρχει άλλο παιδί με την ίδια προτίμηση, έχει σχηματιστεί η ομάδα σας και κάθεστε στο χώρο σας.

### " ما احب "

نتمشي في المكان ونصيح بصوت عالي الرياضة التي نحبها . عندما تسمعون وتجدون اخر يصيح بنفس اللعبة امسكوا يده واستمروا في المشي معا بحثا عن اخر . وعندما لا تجدون اخر يفضل نفس اللعبة شكلوا مجموعة واجلسوا في مكانكم

Συζητήστε τί σας αρέσει σ' αυτό το άθλημα και κάνετε μια ομαδική ζωγραφιά για το άθλημα αυτό.

ناقش ماذا سيعجبكم في هذه الرياضة وقوموا لعمل رسمة جماعية لهذه الرياضة

# Η Ασπίδα μου στα δύσκολα

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 3

Στόχοι:

- Να αναγνωρίσουμε τις θετικές πτυχές του εαυτού μας που μας κάνουνε περήφανους
- Να νιώσουμε ότι αξίζουμε και μπορούμε να τα καταφέρουμε στις δυσκολίες
  - Να γνωρίσουμε καλύτερα τους άλλους

## 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - 5'

Καλωσορίζουμε τα παιδιά και εκφράζουμε τη χαρά μας που τα βλέπουμε. Λέμε στα παιδιά ότι όλοι είμαστε διαφορετικοί μεταξύ μας και ότι όλοι έχουμε πολλά καλά πράγματα μέσα μας και κάποια πράγματα που ίσως θα θέλαμε να αλλάξουμε. Καθένας από μας είναι σημαντικός και όλοι έχουμε την ίδια αξία. Είναι σημαντικό στη ζωή μας να αγαπάμε τον εαυτό μας και να εμπιστευόμαστε τις δυνάμεις μας.

## 2. «Η ΑΣΠΙΔΑ ΜΟΥ ΣΤΑ ΔΥΣΚΟΛΑ<sup>1</sup>» - 55'

**Ατομικά:** Κόβουμε και μοιράζουμε σε κάθε παιδί από μία ασπίδα και τα καλούμε να σκεφτούν και να συμπληρώσουν, αν μπορούν, τα ερωτήματα που βρίσκονται στην ασπίδα τους. Διευκρινίζουμε όπου χρειάζεται. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να γράψουν αυτό που τα ίδια πιστεύουν για τον εαυτό τους και όχι αυτό που πιστεύουν ότι θα λέγανε οι άλλοι π.χ. οι γονείς. (10')

**Ολομέλεια:** Καλούμε τα παιδιά, να πουν κάτι από αυτά που συμπλήρωσαν στην ασπίδα τους. Μιλούν όσα παιδιά θέλουν. Όταν μιλήσουν τα παιδιά που θέλουν, ρωτάμε όλα τα παιδιά πώς τους φάνηκε αυτή η άσκηση. Αν δυσκολεύτηκαν να βρουν καλά πράγματα για τον εαυτό τους, αν σκέφτηκαν κάτι που δεν το είχαν σκεφτεί πριν. (20')

**Ατομικά:** Καλούμε τα παιδιά να γυρίσουν τη σελίδα με την ασπίδα τους από την πίσω πλευρά και να ζωγραφίσουν ό,τι θέλουν. Μπορούν να δώσουν στην ασπίδα τους και ένα όνομα αν θέλουν. Είναι η προσωπική τους ασπίδα, που θα την πάρουν μαζί τους και μπορούν να τη βλέπουν όταν έχουν μια δυσκολία, για να νιώθουν καλά και για να μη ξεχνάνε ότι είναι σημαντικοί και μπορούν να τα καταφέρουν. (15')

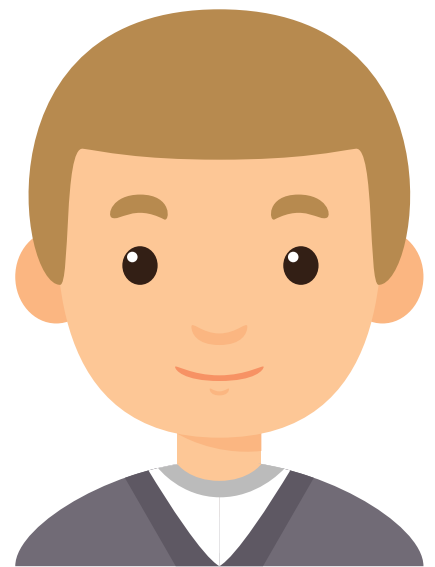
**Ολομέλεια:** Προσκαλούμε κάθε παιδί να δείξει την ασπίδα του και αν θέλει να πει κάτι για το σχέδιό του. Κάθε παιδί που μιλά, αφήνει την ασπίδα του στο κέντρο του κύκλου από την πλευρά της ζωγραφιάς. (10')

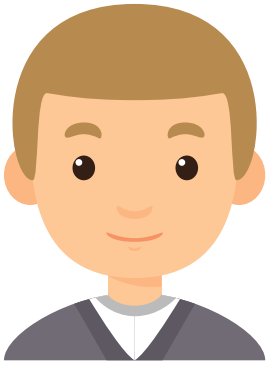
## 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ - 5'

**Ολομέλεια:** Ζητάμε από τα παιδιά να σηκωθούν και να δουν όλες τις ασπίδες που είναι στο πάτωμα. Λέμε στα παιδιά ότι καθένας μας έχει πολλές ικανότητες και πράγματα που κάνει καλά, τα οποία δεν πρέπει να τα ξεχνάει. Τα προσκαλούμε να χειροκροτήσουν για τα έργα που έκαναν. Καλούμε κάθε παιδί να πάρει την ασπίδα του. Τα ευχαριστούμε για τη συμμετοχή τους.

Προτεινόμενος χρόνος: 1 ώρα κ 05'

- Υλικά:
- Μαρκαδόρους ή στυλό
  - Ασπίδες (Χρειάζεται να έχουν κοπή βάσει του σχεδίου)





# Σημειώσεις για το συντονιστή

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 3

- Το σύμβολο της ασπίδας χρησιμοποιείται στην άσκηση αυτή συμβολικά. Καλούμε τα παιδιά να σκεφτούν και να αναγνωρίσουν θετικά στοιχεία του εαυτού τους, ικανότητες και δυνατότητες, ανθρώπους που τους στηρίζουν, τα οποία μπορούν να αξιοποιήσουν όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες και απαιτητικές καταστάσεις, ως «προσωπική ασπίδα».
- Πέρα από τις απώλειες που μπορεί να υπάρχουν, χρειάζεται να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να εντοπίσουν όσα τα βοηθούν όταν αντιμετωπίζουν κάτι που τα δυσκολεύει, προκειμένου να μπορούν να τα αξιοποιούν μπροστά στις προκλήσεις.



# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 3

Η Ασπίδα μου στα δύσκολα

ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ	ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΚΑΝΩ ΚΑΛΑ
ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΜΕ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ	ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΧΩ ΚΑΝΕΙ ΚΑΙ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ
ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΥΧΟΜΑΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ	Η ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΜΟΥ

الدرع الحامي في اوقات الشدائد

الشيء الذي يعجبني في نفسي	الشيء الذي افعله جيدا
بشر يدعموني ويقفون الي جانبي	شي قمت بعمله وافتخر به
شي باتمناه لشخصي	امضائي

1. Σκεφτείτε και συμπληρώστε τις ερωτήσεις που βρίσκονται στην ασπίδα σας.

Γράψτε αυτά που εσείς πιστεύετε για τον εαυτό σας και όχι αυτά που νομίζετε ότι θα λέγανε οι άλλοι π.χ. οι γονείς.

### الدرع الحامي في اثناء الشدائد ( شخصي )

فكروا و اكملوا الاسئلة الموجودة في الدرع الحامي الخاص بكم . اكتبوا ما تعتقدونه عن انفسكم وليس ما تتوقعون ان يقوله الاخرون عنكم علس سبيل المثال والديكم

2.

- Γύρισε τη σελίδα με την ασπίδα σου από την πίσω πλευρά.
- Μπορείς να ζωγραφίσεις ό,τι θέλεις.
- Μπορείς επίσης, να δώσεις στην ασπίδα σου και ένα όνομα αν θέλεις.

Είναι η προσωπική σου ασπίδα, που θα την πάρεις μαζί σου και θα μπορείς να τη βλέπεις όταν έχεις μια δυσκολία, για να νιώθεις καλά και για να μη ξεχνάς ότι είσαι σημαντικό άτομο και ότι μπορείς να τα καταφέρεις.

### ( شخصي )

- ادر الصفحة التي بها درعك الواقى من الخلف
  - تستطيع ان ترسم ما تريد
  - يمكنك ان تعطي لدرعك الواقى اسم لو احببت
- انه درعك الواقى ,الذي ستأخذه معك وسيمكنك النظر اليه عندما تواجهك صعوبات , لكي تشعر بارتياح وحتى لا تنسى انك شخص هام ويمكنك التغلب علي الصعوبات وتنجح

# Ο ήρωάς μου

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 4

Στόχοι:

- Να συζητήσουμε για τα πρόσωπα που θαυμάζουμε, εκτιμούμε και μας εμπνέουν.
  - Να εκφράσουμε τις επιθυμίες και τα πιθανά όνειρά μας.
  - Να γνωριστούμε καλύτερα.
- Να δούμε τις ομοιότητες και τις διαφορές μας.

## 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - 5'

Εισάγουμε το θέμα της συζήτησης, λέγοντας στα παιδιά ότι σήμερα θα συζητήσουμε για τους ήρωές μας. Ρωτάμε τα παιδιά αν έχουν κάποιους ήρωες, ή πρόσωπα που θαυμάζουν, που είτε ζουν ή όχι και τα καλούμε να σκεφτούνε για λίγο μόνα τους, ένα ή δύο ήρωες, ή πρόσωπα, πραγματικά ή φανταστικά.

## 2. «Ο ΗΡΩΑΣ ΜΟΥ<sup>1</sup>» - 70'

**Ομάδες (τετράδες):** Παροτρύνουμε τα παιδιά να χωριστούν σε τετράδες με αυτούς που κάθονται κοντά τους και να συζητήσουν για τους ήρωές τους: για ποιους λόγους τους θαυμάζουν, τι ικανότητες έχουν, σε τι θα ήθελαν να τους μοιάσουν. Έπειτα ζητάμε από κάθε ομάδα να καταγράψει σε μία λίστα τους ήρωες της ομάδας και δίπλα στη λίστα αυτή κάποιες λέξεις που δείχνουν γιατί επέλεξε κάθε παιδί τον ήρωά του, τις ικανότητές του π.χ. δύναμη, σοφός, έξυπνος, διάσημος κλπ. (15')

**Ολομέλεια:** Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη λίστα με τους ήρωές της και τις λέξεις, που τους χαρακτηρίζουν.

Όταν παρουσιάσουν όλες οι ομάδες, μπορούμε να ρωτήσουμε τα παιδιά, αν, ακούγοντας τους ήρωες, τους έκανε κάποιος εντύπωση ή αν κάποιος ήρωας τους ήταν άγνωστος. Επίσης, αν παρατήρησαν, ότι οι ήρωες ήταν της ίδιας μ' αυτούς εθνικότητας ή ξένοι, αν ήταν άντρες ή γυναίκες, μεγαλύτερης ή μικρότερης ηλικίας. (20')

**Ολομέλεια:** Σχολιάζουμε, εφόσον το παρατηρήσαμε, ότι κάποιοι ήρωες φαίνεται να αναφέρονται πιο συχνά. Γιατί διαλέγουμε περισσότερο κάποιους ήρωες από άλλους; Τι κοινό έχουν οι ήρωες που διαλέξαμε; Τι διαφορετικό; Τι χρειάζεται για να τους μοιάσουμε; Πόσο δύσκολο ή εύκολο είναι αυτό; (10')

**Ατομικά:** Καλούμε κάθε παιδί να φανταστεί ότι μία μέρα συναντά τον ήρωά του και τον παρακαλά να τον βοηθήσει σε ένα πραγματικό πρόβλημα που έχει. Να σκεφτεί κάθε παιδί: «Ποιο είναι αυτό το πρόβλημα; Τι απάντηση πιστεύει ότι θα του έδινε;» (10')

**Ολομέλεια:** Τοποθετούμε το μεγάλο χαρτί στο κέντρο του κύκλου και καλούμε όποιο παιδί θέλει να μοιραστεί κάτι από αυτά που σκέφτηκε, με βάση το ερώτημα που τέθηκε. Κάθε παιδί μπορεί να γράψει, να ζωγραφίσει και να σημειώσει στο χαρτί, με όποιο τρόπο θέλει, κάτι από την απάντηση, συμβουλή που πήρε από τον ήρωά του. (15')

## 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ - 5'

Ρωτάμε τα παιδιά πώς τους φάνηκε η συνάντηση. Αν θέλουν να πουν κάτι που τους έκανε εντύπωση, κάτι που σκέφτηκαν ή έμαθαν. Μπορεί να κλείσουμε με την παρατήρηση ότι όλοι έχουμε έναν μικρό ήρωα μέσα μας, ο οποίος είναι δυνατός, θαρραλέος και σοφός και χρειάζεται να εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας, να τον αγαπάμε και να μη σταματάμε να προσπαθούμε. Ευχαριστούμε τα παιδιά για τη συμμετοχή τους.

Προτεινόμενος χρόνος: 1 ώρα κ 20'

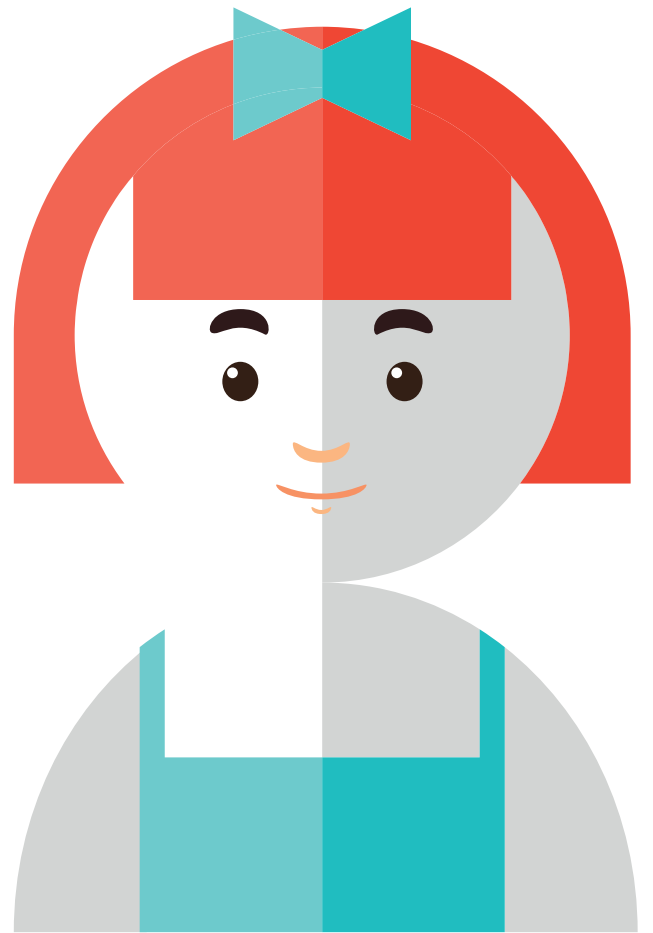
- Υλικά:
- Χαρτιά A4 (ένα για κάθε ομάδα)
  - Χαρτί μεγάλο / flipchart
  - Μαρκadόρους



# Σημειώσεις για το συντονιστή

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 4

- Για τα μικρότερα παιδιά οι αρχικές λίστες μπορούν να συμπληρωθούν με ζωγραφιές και οι ικανότητες, τα χαρακτηριστικά των ηρώων να αναφερθούν προφορικά



### 1. Ο ήρωάς μου

- Συζητάμε για κάποιο πρόσωπο που θαυμάζουμε (πραγματικό ή φανταστικό) που είτε ζει ή όχι.
- Για ποιους λόγους θαυμάζω αυτό το πρόσωπο; Τι ικανότητες έχει; Σε τι θα ήθελα να του μοιάσω;
- Γράφουμε στο χαρτί αυτό τους ήρωές μας

- نتحدث عن شخصية دائما ما نتذكرها ( حقيقي او خيالي ) موجود 1.
- بالحياة او لا
- ولماذا نتذكر هذا الشخص وما يتميز به من مميزات وما هي الاشياء التي اود ان اشبهه فيها
- نكتب في ورقتنا هؤلاء الابطال

2. Φαντάσου ότι μία μέρα συναντάς τον ήρωά σου και τον παρακαλός να σε βοηθήσει σε ένα πραγματικό πρόβλημα που έχεις. Ποιο είναι αυτό το πρόβλημα;  
Τι απάντηση πιστεύεις ότι θα σου έδινε;

2. تخيل انه في يوم تقابلت مع بطل احلامك وترجيته ان يساعدك في مشكله لديك .  
ما هي هذه المشكلة ؟  
ما الحل المتوقع منه ان يعطيك لمشكلتك ؟

3. Η συμβουλή που μου έδωσε ο ήρωάς μου

3. تمرين مركزي

ما هي النصائح التي اعطاني اياها بطل احلامي

# Ο κύκλος της δικής μου κουλτούρας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 5

## Στόχοι:

- Να ενισχύσουμε την πολιτισμική ταυτότητα των παιδιών, τονώνοντας το αίσθημα της εκτίμησης που έχουν για τον τόπο προέλευσής τους και την περηφάνια τους να ανήκουν σ' αυτή την κοινότητα.
- Να ενισχύσουμε τη στάση ότι δεν είναι κανείς κατώτερος ή ανώτερος των άλλων, αντιθέτως, όλοι έχουν τη δική τους αξία και καθένας είναι μοναδικός.

## 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - 5'

Ζητάμε από τα παιδιά, να δείξουν με μία χειρονομία, κίνηση, τη διάθεσή τους, το πώς έρχονται.

## 2. « Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΚΗΣ ΜΟΥ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ<sup>1</sup> » - 55'

**Ολομέλεια:** Ζητάμε από τα παιδιά να πουν τη χώρα από την οποία προέρχονται και την πόλη/χωριό στα οποία ζούσαν. Λέμε στα παιδιά ότι σήμερα μπορεί να βρίσκονται σε άλλη χώρα, αλλά είναι πολύ πιθανό να σκέφτονται συχνά τον τόπο τους και να νιώθουν ότι τους λείπει. Κάθε τόπος και κάθε κουλτούρα έχει τη δική της γλώσσα, έθιμα, γιορτές, φαγητά, συνήθειες. Αυτά θα συζητήσουμε σήμερα. (10')

**Ατομικά:** Δίνουμε σε κάθε παιδί ένα φύλλο χαρτί με τον «κύκλο της δικής μου κουλτούρας». Καλούμε τα παιδιά να σκεφτούν και να γράψουν, αν μπορούν, ένα, δύο παραδείγματα σε κάθε τομέα του κύκλου πάνω στο χαρτί. Καλό είναι να συμπληρώσει και ο συντονιστής το δικό του «κύκλο». (10')

**Ομάδες (τετράδες):** Χωρίζουμε τα παιδιά σε τετράδες, για να μοιραστούν τα παραδείγματα που σκέφτηκαν ή έγραψαν. (15')

**Ολομέλεια:** Καλούμε τα παιδιά να πουν φωναχτά, όποιο θέλει, π.χ. φαγητά της χώρας του, γιορτές, παροιμίες κλπ. (10')

Ζητάμε από τα παιδιά να πουν πώς νιώθουν όταν μιλούν για τη χώρα και την κουλτούρα τους, και αν έμαθαν κάτι για την δική τους κουλτούρα ή για την κουλτούρα κάποιου άλλου που δεν ήξεραν. Επίσης, αν κάποιος έχει κάποια ερώτηση για κάποιον άλλο. (10')

## 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ - 5'

**Ολομέλεια:** Τοποθετούμε το χαρτί του μέτρου στο πάτωμα και καλούμε τα παιδιά να κολλήσουν το καθένα τον δικό του «κύκλο». Μπορεί να κλείσουμε με την παρατήρηση ότι κάθε κουλτούρα έχει πολλά και όμορφα πράγματα για τα οποία καθένας μπορεί να είναι περήφανος. Ευχαριστούμε τα παιδιά για τη συμμετοχή τους.

Προτεινόμενος χρόνος: 1 ώρα κ 05'

Υλικά:

- Ένα χαρτί “Ο κύκλος της δικής μου κουλτούρας” για κάθε παιδί.
- Στυλό ή μολύβι.
- 1 μέτρο χαρτί.
- Κόλλα





# Σημειώσεις για το συντονιστή

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 5

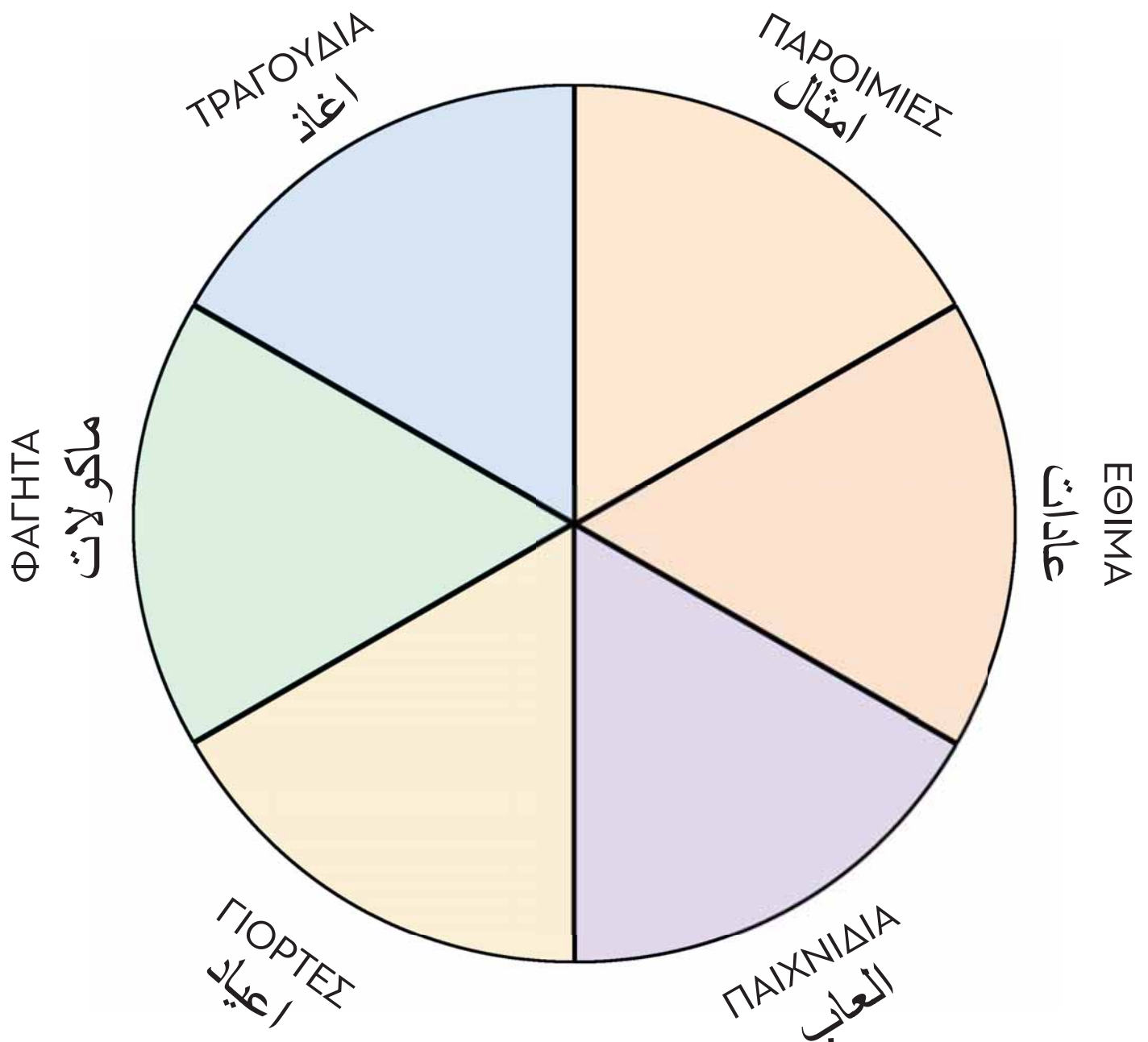
- Για τα μικρότερα παιδιά ο κύκλος μπορεί να συμπληρωθεί με ζωγραφιές και πιο εύκολες ενότητες: σημαία, φαγητά, δέντρα, ωραίο μέρος, γιορτές, λέξεις που ξέρουν, παιχνίδια. Επίσης, τραγούδια



## Ο κύκλος της δικής μου κουλτούρας دائرة ثقافتي الخاصة

Γράφω ή ζωγραφίζω στον κύκλο, τραγούδια, φαγητά κτλ που υπάρχουν στη χώρα που μεγάλωσα.

اكتب وارسم داخل الدائرة اغاني , مأكولات وغيرها مما يتواجد في البلد التي تربيت بها



# Ας δουλέψουμε μαζί

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 6

## Στόχοι:

- Να ενισχύσουμε τη συνεργασία μεταξύ των παιδιών
- Να καλλιεργήσουμε το αίσθημα της εμπιστοσύνης και το δέσιμο της ομάδας

### 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ <sup>1</sup> - 15'

Ζητάμε από τα παιδιά να σταθούν σε δύο παράλληλες σειρές. Κάθε σειρά έχει τον ίδιο αριθμό παιδιών και αποτελεί μια ομάδα. Τα παιδιά σε κάθε σειρά γυρνάνε πλάτη ώστε να μη βλέπουν την άλλη σειρά και πιάνονται χέρι χέρι. Ο συντονιστής στέκεται στη μια άκρη του διαδρόμου που σχηματίζεται από τις σειρές ενώ στην άλλη άκρη έχει τοποθετήσει το έπαθλο που θα κερδίσει η νικήτρια ομάδα. Δίνουμε το σύνθημα της έναρξης με παλαμάκια και το πρώτο παιδί από κάθε σειρά ξεκινά π.χ. να κάνει χειραψία με το δεύτερο παιδί, το δεύτερο με το τρίτο κοκ μέχρι η χειραψία να φτάσει στο τελευταίο παιδί της σειράς ο οποίος θα σηκώσει το έπαθλο.

Το παιχνίδι μπορεί να επαναληφθεί όσες φορές θέλουμε με διαφορετική οδηγία κάθε φορά π.χ. να ακουμπήσει το κεφάλι στον ώμο του διπλανού του, να γυρίσει μία φορά γύρω γύρω από το διπλανό του, να πει καλημέρα στο διπλανό του κτλ.. Τα τελευταία παιδιά κάθε σειράς έρχονται πρώτα σε κάθε νέο γύρο και η διαδικασία επαναλαμβάνεται. Όποια ομάδα τελειώσει πρώτη τις περισσότερες φορές, κερδίζει.

**Προτεινόμενος χρόνος: 50'**

Υλικά:

- ένα συμβολικό έπαθλο
- μπαλόνια
- στρογγυλά χαρτιά ή κάρτινα πιατάκια
- μαρκαδόροι
- κολλητική ταινία
- καλαμάκια

### 2. «ΚΡΑΤΑ ΤΟ ΜΠΑΛΟΝΙ» - 20'

**Ζευγάρια:** Ζητάμε από κάθε ζευγάρι να διανύσει μια διαδρομή μερικών μέτρων στο χώρο κρατώντας ένα μπαλόνι, χωρίς αυτό να πέσει κάτω π.χ. πλάτη με πλάτη ή γόνατο με γόνατο ή ώμο με ώμο.

Ρωτάμε κάθε ζευγάρι αν δυσκολεύτηκε, τι τους άρεσε, τι τους βοήθησε. (20')

### 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ -15'

Ζητάμε από κάθε παιδί να φτιάξει τη δική του «μάσκα συναισθήματος» εκφράζοντας το συναίσθημά του φεύγοντας, με τον εξής τρόπο: σε ένα χαρτί κομμένο σε κύκλο ή στον πάτο από κάρτινα πιατάκια, ζωγραφίζει ένα πρόσωπο ανάλογα με το συναίσθημα του αυτή τη στιγμή. Κολλά το χαρτί ή το πιατάκι σε ένα καλαμάκι με την κολλητική ταινία. Κάθε παιδί παρουσιάζει.

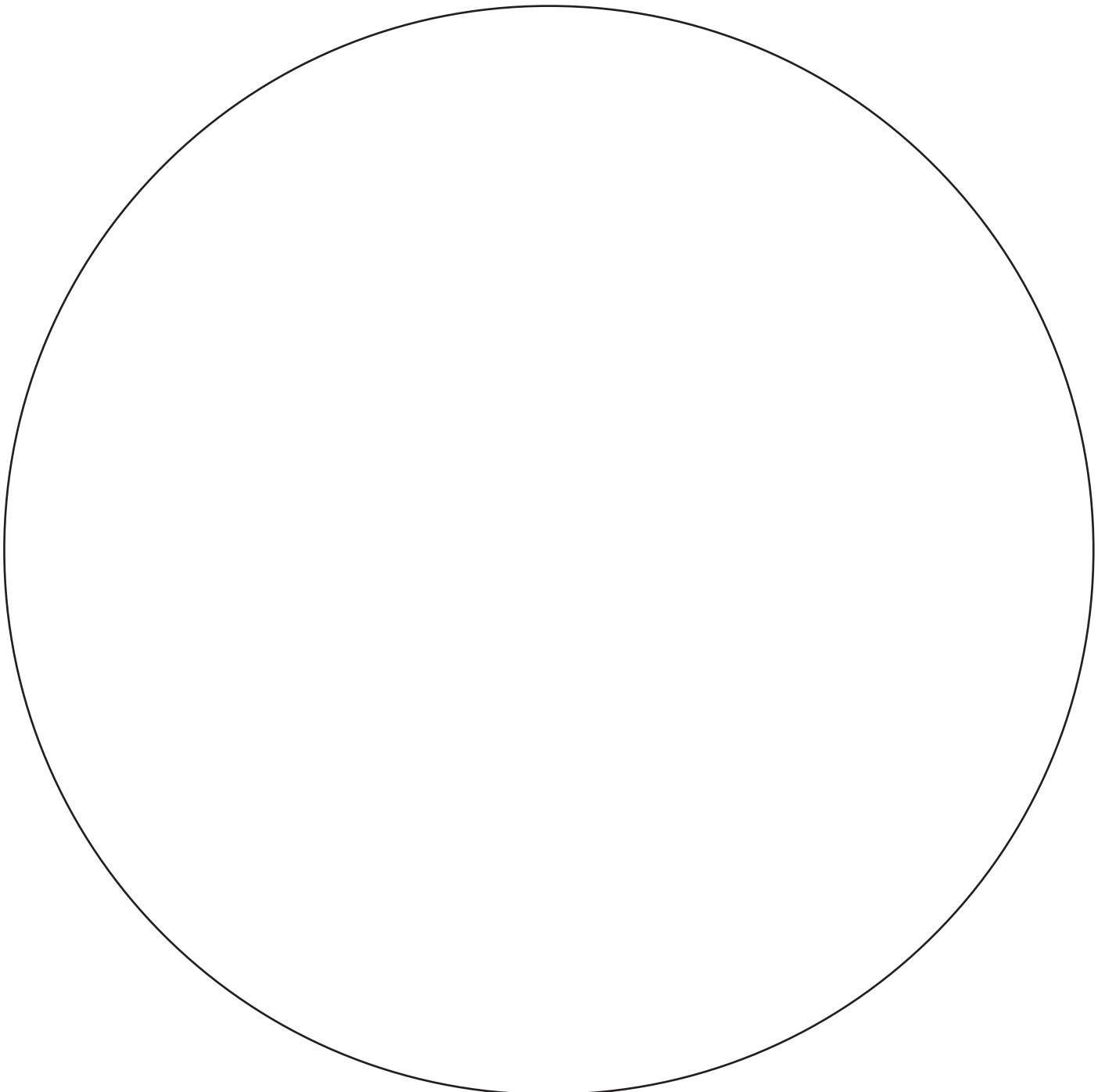


ΜΑΣΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

قناع المشاعر

Ζωγραφίζω ένα πρόσωπο που δείχνει πώς νιώθω τώρα.

برسم وجه يوضح كيف اشعر الان .



# Μεγαλώνω: Εγώ & οι άλλοι

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 7

## Στόχοι:

- Να μοιραστούν τα παιδιά εμπειρίες του μεγαλώματος με συνομηλίκους.
- Να συνειδητοποιήσουν κοινές ανάγκες αλλά και διαφορές.
- Να εξοικειωθούν με τη χώρα υποδοχής.

## 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - 10'

**Ολομέλεια:** Καλωσορίζουμε τα παιδιά και τα καλούμε να σπκωθούν όρθια, να πουν φωναχτά την ηλικία τους και να μπουν σε σειρά, ξεκινώντας από τον μικρότερο προς τον μεγαλύτερο.

## 2. «ΜΕΓΑΛΩΝΩ: ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ» - 45'

**Ομάδες:** Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες ανά ηλικία: 8-10 μαζί, 11-14 μαζί και μοιράζουμε σε κάθε ομάδα κόλλα Α3 ή flip chart. Λέμε: «Ζωγραφίστε ένα παιδί της ηλικίας σας. Διαλέξτε αν θα ζωγραφίσετε αγόρι ή κορίτσι, δώστε του ένα όνομα και όταν ολοκληρώσετε τη ζωγραφιά γράψτε γύρω – γύρω του, τι του αρέσει να κάνει, τι ικανότητες έχει, τι ανάγκες (τι χρειάζεται), ποια είναι το όνειρό του. (15´)

**Ολομέλεια:** Καλούμε τα παιδιά ανά ομάδες να παρουσιάσουν τη ζωγραφιά τους στην ολομέλεια και να την τοικοκολλήσουν (15´)

## Προτεινόμενος χρόνος: 1 ώρα

- Υλικά:
- απλά μουσικά όργανα, όπως ντέφι, μαράκες, ζίλια κ.λ.π
  - κόλλα Α3 ή flip chart
  - χαρτοταινία διπλής όψης για να κολληθούν οι ζωγραφιές στον τοίχο
  - μαρκαδόροι

**Ολομέλεια:** Συζητάμε με τα παιδιά τα παρακάτω: «Πώς φαντάζεστε ένα παιδί που έχει την ίδια ηλικία με σας, αλλά ζει στην Ελλάδα; Τι σκέφτεται, τι ανάγκες έχει, ποια είναι το όνειρό του, τι του αρέσει να κάνει, τι ικανότητες έχει;» Αναδεικνύουμε τις ομοιότητες και τις διαφορές. (15´)

## 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ - 5'

**Ολομέλεια:** Λέμε: «Πάρτε τα μουσικά όργανα και μία-μία ομάδα από αυτές που δημιουργήθηκαν στην παραπάνω άσκηση να να μας αποχαιρετήσει όπως θέλει.



# Σημειώσεις για το συντονιστή

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 7



- Θα ήταν καλό ο συντονιστής κατά την παρουσίαση της ζωγραφικής από τις ομάδες να εντοπίσει και να αναφέρει αυτά που τα παιδιά μπορούν να καταφέρουν σε κάθε ηλικιακή φάση π.χ. (8-10), (11-14), ώστε να αναδείξει την εξέλιξή τους σε σχέση με μικρότερες ηλικίες.
- Σημαντικό για τα παιδιά είναι να συνειδητοποιήσουν ότι έχουν πολλά κοινά με τα παιδιά της ηλικίας τους, ακόμη κι αν προέρχονται από διαφορετικές χώρες.
- Αν υπάρχει χρόνος μπορούν τα παιδιά να ζωγραφίσουν και το παιδί που ζει στην Ελλάδα, δίνοντας τις οδηγίες που δώσαμε και στην πρώτη ζωγραφιά. Όταν τελειώσουν, κολλούν τη ζωγραφιά δίπλα στην προηγούμενή τους και μιλούν για τις ομοιότητες και διαφορές που βλέπουν (σε αυτή την περίπτωση η ενότητα θα χρειαστεί 1 ώρα και 30 λεπτά).

## Μεγαλώνω: Εγώ και οι άλλοι تمرين مركزي

Ζωγραφίστε ένα παιδί της ηλικίας σας.

Διαλέξτε αν θα ζωγραφίσετε αγόρι ή κορίτσι, δώστε του ένα όνομα.

Γράψτε γύρω - γύρω τι του αρέσει να κάνει, τι ικανότητες έχει, τι ανάγκες (τι χρειάζεται), ποια είναι το όνειρά του

قوموا برسم شخص في عمركم . أختاروا هل سيكون ولد ام بنت , اعطيه اسم

اكتبوا في دائرة ماذا يعجبه ان يفعل , ما هي المهارات لديه , وما هي احتياجاته وما هي احلامه

# Τα συναισθήματά μου I

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 8

**Στόχοι:**

- Να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματά μας και να τα εκφράσουμε
- Να συνειδητοποιήσουμε πως κάθε άνθρωπος έχει συναισθήματα
  - Να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι έκφρασης των συναισθημάτων

## 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - 5'

Λέμε ότι σήμερα θα μιλήσουμε για τα συναισθήματα. Δείχνουμε μία μία στα παιδιά τις κάρτες συναισθημάτων από το βοηθητικό υλικό, αρχικά από την πλευρά του προσώπου, ζητώντας να ονομάσουν κάθε φορά το συναίσθημα που βλέπουν. Γυρνάμε κάθε καρτέλα από την άλλη πλευρά, στην οποία είναι γραμμένη η ονομασία του συναισθήματος, για επιβεβαίωση.

## 2. «ΠΟΤΕ ΝΙΩΘΩ...» - 35'

**Ομάδες - «Οι μπάντες»:** Θέλουμε να σχηματιστούν ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Δίνουμε τυχαία το σκίτσο ενός μουσικού οργάνου σε κάθε παιδί. Έχουμε συνολικά κάρτες με 4 όργανα (πιάνο, κιθάρα, ντραμς, βιολί) και τις μοιράζουμε όσες φορές χρειαστεί έτσι ώστε να σχηματιστούν οι «μπάντες» μας. Έπειτα τα παιδιά σηκώνονται και περπατούν στον χώρο για να βρουν τις ομάδες τους: κάθε ομάδα είναι μια μπάντα που έχει από όλα τα μουσικά όργανα. (5')

**Ομάδες:** Δίνουμε σε κάθε ομάδα-μπάντα μία από τις παραπάνω κάρτες συναισθημάτων (προτεραιότητα δίνουμε στα «βασικά» συναισθήματα: χαρά, λύπη, θυμό, φόβο. Σε περίπτωση περισσότερων ομάδων χρησιμοποιούμε και τις υπόλοιπες κάρτες). Λέμε

στα παιδιά: «Διαβάστε την κάρτα που έχετε στα χέρια σας. Σκεφτείτε πώς θα παρουσιάσετε το συναίσθημα που γράφει, με κίνηση ή με το πρόσωπο, χωρίς λόγια, στους άλλους για να δούμε αν θα καταφέρουν να βρουν αυτό το συναίσθημα». (10')

**Ολομέλεια:** Κάθε ομάδα-μπάντα με τη σειρά της, παίζει μπροστά σε όλες τις άλλες ομάδες την παντομίμα της. Οι υπόλοιποι μαντεύουμε ποιο είναι το συναίσθημα. Μόλις ολοκληρώνει κάθε ομάδα, ρωτάμε πρώτα τους πρωταγωνιστές της παντομίμας αν ήταν εύκολο να αναπαραστήσουν το συναίσθημα, πώς ήταν η συνεργασία και ό, τι άλλο θέλουν να μοιραστούν. Συζητάμε, επίσης, με τα υπόλοιπα παιδιά, αν έχουν νιώσει αυτό το συναίσθημα, πώς το εκφράσανε και κατά πόσο βοήθησε ο τρόπος έκφρασης που επιλέξαν. (20').

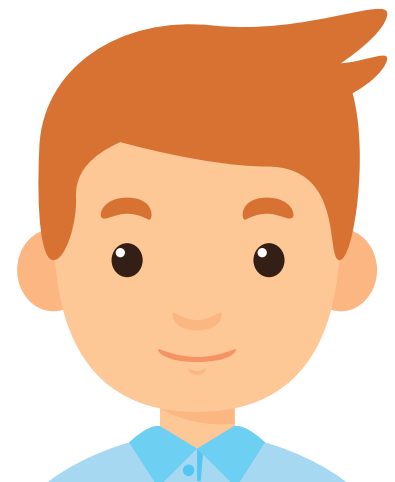
## 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ - 10'

Ζητάμε από τα παιδιά να παρατηρήσουν πώς χτυπά η καρδιά τους. Στη συνέχεια εκφράζει ένας ένας πώς νιώθει τώρα, χτυπώντας παλαμάκια στο ρυθμό των χτύπων της καρδιάς.

**Προτεινόμενος χρόνος: 50'**

**Υλικά:**

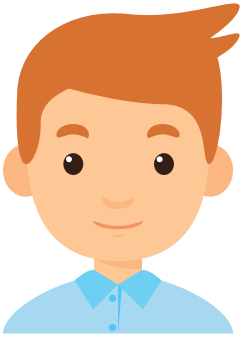
- Μεγάλο χαρτί
- μαρκαδόροι
- κάρτες συναισθημάτων
- βοηθητικό υλικό για χωρισμό ομάδων





# Σημειώσεις για το συντονιστή

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 8



- Στην συζήτηση της ολομέλειας μπορούμε να κάνουμε μια βασική διάκριση ανάμεσα στους παθητικούς τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων όπως η άρνηση του συναισθήματος, η υποτίμηση, η αποφυγή, η σιωπή, ή η επίθεση, που βλάπτουν τον εαυτό ή τους άλλους και τους ενεργητικούς τρόπους όπως η συζήτηση, ο εσωτερικός διάλογος, η γραπτή έκφραση, η έκφραση μέσω τέχνης, που βοηθούν στην εκτόνωση και τη διαχείρισή του. Ο καθένας δείχνει τα συναισθήματά του με τον δικό του τρόπο, τόσο με τα λόγια του όσο και με το σώμα ή τη σιωπή του.

# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 8



ΦΟΒΑΜΑΙ  
خوف



ΧΑΙΡΟΜΑΙ  
سعادة

# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 8



ΕΚΠΛΗΣΣΟΜΑΙ

دهشة



ΛΥΠΑΜΑΙ

حزن

# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 8



ΘΥΜΩΝΩ

غضب



ΝΤΡΕΠΟΜΑΙ

حياء

# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 8



ΑΓΑΠΩ  
أحب



ΠΟΝΑΩ  
ألم

# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 8



ΖΗΛΕΥΩ  
غيرة



ΝΙΩΘΩ  
ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ  
كبرياء

# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 8

Για χωρισμό σε ομάδες



## Πότε νιώθω...

Σκεφτείτε μία κατάσταση στην οποία νιώθετε το συναίσθημα της κάρτας σας. Στη συνέχεια, προετοιμάστε μία παντομίμα που θα παίξετε στα υπόλοιπα παιδιά, για να δούμε αν θα καταφέρουν να βρουν αυτό το συναίσθημα.

## "متي اشعر..."

أقرأوا الكارت الموجود بيت ايديكم وفكروا كيف تستطيعون عرض وتمثيل تلك المشاعر بالحركة او بالوجه وبدون كلام  
لنري اذا كان الاخرين سيستطيعون ان يتعرفوا علي تلك المشاعر



# Τα συναισθήματά μου II

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 9

## Στόχοι:

- Να αναγνωρίσουμε και να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας
- Να συνειδητοποιήσουμε πως κάθε άνθρωπος έχει συναισθήματα
- Να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι έκφρασης των συναισθημάτων

## 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - 15'

Ζητάμε από τα παιδιά να μας δείξουν την διάθεση τους αυτή τη στιγμή με ένα τραγούδι.

## 2. «ΕΚΦΡΑΖΩ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΜΟΥ» – 30'

**Ατομικά:** Ζητάμε από τα παιδιά να περπατήσουν ελεύθερα στο χώρο και μόλις δώσουμε το σύνθημα, να πάρουν ένα μπαλόνι στα χέρια τους. Χρησιμοποιώντας τις κάρτες συναισθημάτων από το βοηθητικό υλικό του εργαστηρίου 8, δείχνουμε και ονοματίζουμε τα συναισθήματα ένα ένα, ζητώντας από τα παιδιά να εκφράσουν το κάθε συναίσθημα στο μπαλόνι που κρατάνε: χαρά, θυμός, έκπληξη, λύπη, φόβος, αγάπη, ζήλια, ντροπή, πόνος, περηφάνια. Αφήνουμε μερικά δευτερόλεπτα σε κάθε συναίσθημα. (10')

**Ολομέλεια:** Ρωτάμε τα παιδιά αν ήταν εύκολο ή δύσκολο να εκφράσουν κάποιο συναίσθημα και πως νιώθουν τώρα. (5')

**Ολομέλεια:** Δείχνουμε ένα ένα τα συναισθήματα της προηγούμενης άσκησης με τη βοήθεια των καρτών συναισθημάτων. Σε κάθε συναίσθημα ρωτάμε τα παιδιά τί τους προκαλεί αυτό το συναίσθημα: «Τι σας κάνει να χαίρεστε, να θυμώνετε, να εκπλήσσετε, να λυπάστε, να φοβόσαστε...». Τα παιδιά γράφουν τις απαντήσεις τους σε ένα μεγάλο χαρτί που έχουμε τοποθετήσει στο κέντρο του κύκλου. (Στο χαρτί έχουμε κολλήσει σαν ετικέτες τις αντίστοιχες προτάσεις από το βοηθητικό υλικό, κάτω από τις οποίες γράφουν τα παιδιά). Στόχος είναι να αναδείξουμε πως όλοι έχουμε συναισθήματα και πως κάθε άνθρωπος μπορεί να έχει διαφορετικά συναισθήματα στις διάφορες καταστάσεις (15').

## 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ -10'

Καλούμε τα παιδιά να σκεφτούν και να αναφέρουν ένα πρόσωπο ή μία δραστηριότητα που τους βοηθά όταν νιώθουν δυσάρεστα π.χ. όταν είναι στενοχωρημένα, θυμωμένα.

## Προτεινόμενος χρόνος: 55'

- Υλικά:**
- μπαλόνια
  - μεγάλο χαρτί
  - Κάρτες συναισθημάτων από το βοηθητικό υλικό του εργαστηρίου 8
  - ετικέτες με προτάσεις για συναισθήματα
  - κολλητική ταινία



# Σημειώσεις για το συντονιστή

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 9



- Τα συναισθήματα τα νιώθουμε σε κάθε κατάσταση. Γεννιούνται στο σώμα μας και μας επηρεάζουν. Δεν τα επιλέγουμε, απλώς τα νιώθουμε. Μπορούμε να επιλέξουμε όμως τον τρόπο που θα τα εκφράσουμε. Ακόμη και αν προσπαθούμε να τα διώξουμε ή να τα ξεχάσουμε, αυτά υπάρχουν και επηρεάζουν το σώμα μας «πονάει το στομάχι μου», ή τη στάση και συμπεριφορά μας «είμαι μουτρωμένος». Το συναίσθημα είναι η πρώτη, άμεση αντίδραση σε μια κατάσταση και μας σπρώχνει να κάνουμε κάτι χωρίς να χάσουμε χρόνο π.χ. όταν θυμώνουμε να παλέψουμε, όταν φοβόμαστε να κρυφθούμε ή να αποχωρήσουμε, δηλαδή μας προστατεύει. Είναι σημαντικό για τα παιδιά να μάθουν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να τα διαχειρίζονται.
- Ο συντονιστής κρατά ουδέτερη στάση χωρίς να κρίνει τα συναισθήματα των παιδιών.

# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 9



ΦΟΒΑΜΑΙ όταν...  
... أخاف عندما



ΧΑΙΡΟΜΑΙ όταν...  
... أسعد عندما



ΕΚΠΛΗΣΣΟΜΑΙ όταν...  
... أتفاجئ عندما



ΛΥΠΑΜΑΙ όταν...  
... أأسف عندما



ΘΥΜΩΝΩ όταν...  
... أغضب عندما



ΝΤΡΕΠΟΜΑΙ όταν...  
... أخجل عندما

# Σέβομαι και διεκδικώ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 10

## Στόχοι:

- Να μάθουμε να συνεργαζόμαστε για την επίτευξη κοινών στόχων
- Να μάθουμε τη διαφορά ανάμεσα στην παθητική και την επιθετική συμπεριφορά
- Να είμαστε αποφασιστικοί και διεκδικητικοί σε διάφορες καταστάσεις.

## 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - 5'

Καλούμε τα παιδιά να περπατήσουν ελεύθερα στο χώρο και να συστηθούν σε αυτόν-ή που βρίσκουν μπροστά τους. Συστήνονται μεταξύ τους, καθένας σε όσους περισσότερους μπορεί.

## 2. «ΤΙ ΚΑΝΕΙΣ ΟΤΑΝ...» - 45'

**Ομάδες:** Χωρίζουμε τα παιδιά σε μικρές ομάδες: παίρνουμε αυτοκόλλητες ετικέτες και σε κάθε ετικέτα σχεδιάζουμε ένα διαφορετικό χρώμα ή σχήμα. Κολλάμε μια ετικέτα με ένα χρώμα ή σχήμα σε κάθε παιδί σε σημείο μη ορατό όπως το μέτωπο ή την πλάτη και καλούμε τα παιδιά, χωρίς να μιλούν μεταξύ τους να βρουν την ομάδα τους, δηλ. τα υπόλοιπα παιδιά με το ίδιο σχήμα ή χρώμα. Όσες ομάδες θέλουμε να σχηματίσουμε, τόσα διαφορετικά σχήματα ή χρώματα θα συμπεριλάβουμε. Δηλαδή για να σχηματίσουμε τρεις ομάδες θα κολλήσουμε τρία διαφορετικά χρώματα όσες φορές χρειαστεί το καθένα. (10')

**Ομάδες:** Ζητάμε από κάθε ομάδα να επιλέξει τυχαία και να συζητήσει μια από τις τρεις εκδοχές του ίδιου σεναρίου (βλ. βοηθητικό υλικό – σεναρία).

Τα παιδιά σε κάθε ομάδα συζητούν και καταγράφουν, πώς νιώθει ο πρωταγωνιστής

στην κατάσταση αυτή, πώς νιώθει ο άλλος, τι χρειάζεται ο πρωταγωνιστής και αν το πετυχαίνει, πώς πιστεύουν ότι θα εξελιχθεί η ιστορία. Προτείνουμε, εάν το θέλουν, να παίξουν τους ρόλους του σεναρίου (roleplaying) για να το παρουσιάσουν αργότερα στους υπόλοιπους. (15')

**Ολομέλεια:** Κάθε ομάδα παρουσιάζει το σενάριο (roleplaying) καθώς και αυτά που συζητήσε. Αναφερόμαστε στους τρεις τύπους αντίδρασης: διεκδικητική - παθητική - επιθετική συμπεριφορά (βλ. σημειώσεις για τον συντονιστή).

Όλοι μαζί προσπαθούμε να κατηγοριοποιήσουμε τις αντιδράσεις που αναφέρθηκαν στην αντίστοιχη κατηγορία. (20')

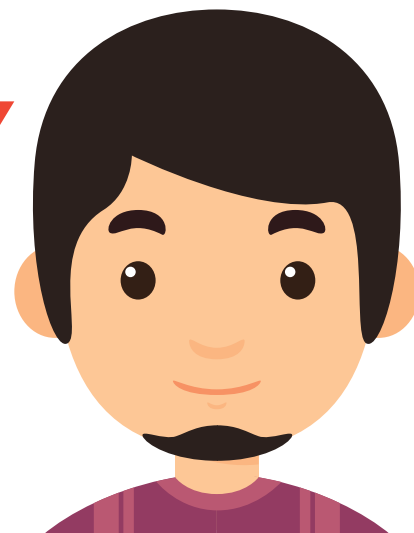
## 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ - 10'

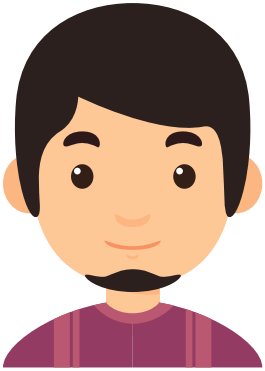
Ζητάμε από τα παιδιά να αναφέρουν κάτι που έμαθαν σήμερα, κάτι που τους έκανε εντύπωση και θέλουν να σχολιάσουν.

Μοιράζουμε στα παιδιά μία φωτοτυπία από το βοηθητικό υλικό "Τρόποι που αντιδρούμε στις διάφορες καταστάσεις"

## Προτεινόμενος χρόνος: 60'

- Υλικά:**
- κάρτες σεναρίων από βοηθητικό υλικό
  - κόλλες A4
  - μαρκαδόροι
  - αυτοκόλλητες ετικέτες
  - φωτοτυπίες "Τρόποι που αντιδρούμε στις διάφορες καταστάσεις"





- Διεκδικητικός τύπος αντίδρασης:

Εκφράζω θετικά και αρνητικά συναισθήματα, σέβομαι, είμαι ψύχραιμος και σταθερός, λέω τι θέλω, ακούω και τον άλλον, παίρνω πρωτοβουλία, επιλέγω

- Παθητικός τύπος αντίδρασης:

Αποφεύγω, απολογούμαι, δικαιολογούμαι, ακολουθώ τις αποφάσεις των άλλων, κρύβω ή αποφεύγω τα συναισθήματα μου, υποχωρώ

- Επιθετικός τρόπος αντίδρασης:

Κατηγορώ, δεν σέβομαι, απαιτώ, δεν μπαίνω στη θέση του άλλου, επιβάλλω, νιώθω ανώτερος ή σωστός, ξεσπώ

Στην συζήτηση των τριών τύπων αντίδρασης μπορεί να προκύψουν διαφορές μεταξύ των παιδιών που σχετίζονται με την κουλτούρα και τις διαφορετικές αξίες που υπάρχουν πίσω από κάθε συμπεριφορά και επιλογή. Οι αξίες είναι αποδεκτές ωστόσο η συμπεριφορά μπορεί να είναι αποδεκτή ή όχι. Στόχος είναι να συνδεθούν οι διαφορετικοί τρόποι συμπεριφοράς με το αποτέλεσμα και τις συνέπειες.

**Συζητείστε αυτό το σενάριο και σημειώστε:**

- Πώς νιώθει ο πρωταγωνιστής στην κατάσταση αυτή;
- Πώς νιώθει ο άλλος;
- Τι χρειάζεται ο πρωταγωνιστής; Πετυχαίνει αυτό που θέλει;
- Πώς πιστεύετε ότι θα εξελιχθεί η ιστορία;

**Αν θέλετε μπορείτε να παίξετε τους ρόλους του σεναρίου και να το παρουσιάσετε αργότερα στα άλλα παιδιά.**

نناقش هذا السيناريو وقوموا بالتسجيل :

- كيف يشعر البطل في هذه الحالة
- كيف يشعر الاخر
- ماذا يريد البطل ؟ هل حقق ما اراد ؟
- ماذا تعتقدون وكيف ستتطور الحكاية ؟

إذا اردتم يمكنكم ان تلعبوا ادوار السيناريو وتقومون بعمل عرض لباقي الاولاد

# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΑ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 10



«Εσύ και ο φίλος σου έχετε αναλάβει να συμμαζέψετε την αίθουσα με τα παιχνίδια. Εσύ ξεκινάς να τακτοποιείς αλλά ο φίλος σου δεν ακολουθεί. Εσύ του φωνάζεις και τον σπρώχνεις μήπως και ξεκινήσει...»

السيناريو رقم 1

" انت وصديقك سوف تتحملون مسؤولية تنظيم قاعة اللعب . انت بدأت في تنظيم الاشياء لكن صديقك لا يتبعك . انت تصيح فيه وتدفعه لعله يتحرك ... "



«Εσύ και ο φίλος σου έχετε αναλάβει να συμμαζέψετε την αίθουσα με τα παιχνίδια. Εσύ ξεκινάς να τακτοποιείς αλλά ο φίλος σου δεν ακολουθεί. Κάνεις ότι δεν τον βλέπεις, μουρμουρίζεις από μέσα σου και συνεχίζεις το συμμαζέμα...»

السيناريو رقم 2

" انت وصديقك سوف تتحملون مسؤولية تنظيم قاعة اللعب . انت بدأت في تنظيم الاشياء لكن صديقك لا يتبعك . تعمل وكأنك لا تراه , تهمس بين نفسك وتستمر في العمل .. "



«Εσύ και ο φίλος σου έχετε αναλάβει να συμμαζέψετε την αίθουσα με τα παιχνίδια. Εσύ ξεκινάς να τακτοποιείς αλλά ο φίλος σου δεν ακολουθεί. Πηγαίνεις προς το μέρος του, τον κοιτάς και του λες ότι χρειάζεται να συμφωνήσετε μεταξύ σας για το τι θα κάνει ο καθένας...»

السيناريو رقم 3

" انت وصديقك سوف تتحملون مسؤولية تنظيم قاعة اللعب . انت بدأت في تنظيم الاشياء لكن صديقك لا يتبعك . تعمل وكأنك لا تراه , تهمس بين نفسك وتستمر في العمل , تذهب في اتجاهه تنظر اليه وتقول له انه لابد من ان تتفقوا فيما بينكم ما العمل الذي سيقوم به كلا منكم ... "

### الطرق التي نتصرف بها في الحالات المختلفة

- Διεκδικητικός τύπος αντίδρασης:

Εκφράζω θετικά και αρνητικά συναισθήματα, σέβομαι, είμαι ψυχραιμος και σταθερός, λέω τι θέλω, ακούω και τον άλλον, παίρνω πρωτοβουλία, επιλέγω

- Παθητικός τύπος αντίδρασης:

Αποφεύγω, απολογούμαι, δικαιολογούμαι, ακολουθώ τις αποφάσεις των άλλων, κρύβω ή αποφεύγω τα συναισθήματα μου, υποχωρώ

- Επιθετικός τρόπος αντίδρασης:

Κατηγορώ, δεν σέβομαι, απαιτώ, δεν μπαίνω στη θέση του άλλου, επιβάλλω, νιώθω ανώτερος ή σωστός, ξεσπώ

- النوع الحازم في رد الفعل

أظهر المشاعر الايجابية والسلبية , احترم , انا هادئ , وثابت , أقول ما اريد , اسمع للآخر , أخذ المبادرة , اختار

- النوع السلبي في رد الفعل

اتفادي , اقدم الاعتذارات , اقدم الاعذار , اتبع قرارات الاخرين , اخفي ولا اظهر مشاعري , اتنازل

- نوع رد الفعل العدواني

الوم الاخرين , لا احترم احد , اطلب كثيرا , لا اضع نفسي في مكان الاخرين , افرض اراني علي الاخرين , اشعر بالتعالي وانني دائما علي الثواب وانني الانكي



# Τα όνειρά μου

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

## Στόχοι:

- Να μοιραστούμε τα όνειρα και τους στόχους μας
- Να ενισχύσουμε μια θετική στάση για το μέλλον και την αίσθηση ελέγχου

## 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - 10'

Δείχνουμε στα παιδιά την εικόνα από μία ανατολή ήλιου (βλ. εικόνα από βοηθητικό υλικό) και ζητούμε να μας πουν λέξεις, φράσεις που τους έρχονται αυθόρμητα στο μυαλό, όταν ακούν τη φράση «ανατολή ήλιου». Συνθέτουμε τις ιδέες τους και αντλούμε αφορμή για να εισάγουμε το θέμα της συνάντησης πχ μιλήσατε για μια καινούργια μέρα, η οποία μπορεί να φέρει νέα πράγματα στη ζωή μας, εκπλήξεις, ξεκινήματα.

## 2. «Η ΑΝΑΤΟΛΗ» – 45'

**Ατομικά:** Καλούμε τα παιδιά ατομικά να ζωγραφίσουν στη σελίδα τους έναν ορίζοντα με μια ανατολή. Γύρω γύρω από την ανατολή σκέφτονται και αν θέλουν γράφουν ή ζωγραφίζουν τα όνειρά τους, τις επιθυμίες τους, τι θα ήθελαν στο μέλλον να κάνουν, να μάθουν, να συμβεί, να πετύχουν. (15')

**Ολομέλεια:** Με όποια σειρά θέλουν, τα παιδιά παρουσιάζουν τη ζωγραφιά τους.

Μπορούμε να ζητήσουμε μετά από κάθε παρουσίαση ή στο τέλος των παρουσιάσεων να ξεχωρίσουν τα παιδιά κάποιον στόχο τους ή όνειρό τους, που μπορεί να γίνει πιο άμεσα και τι χρειάζεται να κάνουν για να το πετύχουν ή να το πλησιάσουν. (30')

## 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ - 5'

Ζητάμε από τα παιδιά, ένα ένα ή και ταυτόχρονα, να εκφράσουν με το πρόσωπό τους ένα συναίσθημα που νιώθουν εκείνη τη στιγμή.

Προτεινόμενος χρόνος: 1 ώρα

- Υλικά:
- Σελίδες A4
  - μαρκαδόροι.
  - εικόνα ανατολής από βοηθητικό υλικό





- Υποστήριξη και ασφάλεια μπορούμε να αντλήσουμε από το παρελθόν μας, το παρόν μας αλλά και από το μέλλον μας. Το μέλλον σαν ένας ορίζοντας παρέχει κι αυτός ρίζες και μας προσανατολίζει. Χρειαζόμαστε να έχουμε ελπίδες, σχέδια, στόχους, επιθυμίες, όνειρα για να μπορούμε να καλωσορίσουμε ένα μέλλον (Francesetti, 2007).
- Δικαιώνουμε τις ελπίδες και τα όνειρα και προσπαθούμε να αναδείξουμε ιδιαίτερα τους μικρούς, ρεαλιστικούς και επιτεύξιμους στο τώρα στόχους.
- Μπορούμε να ενθαρρύνουμε κάποιο σχέδιο δράσης που θα αναλάβουν τα παιδιά μετά τη συνάντηση : κάποιο παιδί μπορεί να κινητοποιηθεί να μάθει ελληνικά, να παρακολουθήσει το απογευματινό σχολείο με συνέπεια, να μάθει να κεντά κτλ .

Ζωγραφίστε στη σελίδα σας έναν ορίζοντα με μια ανατολή. Γύρω γύρω από την ανατολή σκεφτείτε και αν θέλετε γράψτε κάποια όνειρα ή στόχους σας: Τι θα ήθελα στο μέλλον να κάνω, να μάθω, να συμβεί, να πετύχω;

قوموا برسم طلوع الشمس في ورقتكم .

في دائرة حول طلوع الشمس فكروا ولو تريدون اكتبوا :

ما هي احلامي , أمنياتي , ماذا اريد ان افعل في المستقبل : هل اتعلم , ماذا سيحدث , هل سأنجح في حياتي



- Να συνδεθούν με το νέο χώρο και να τον νιώσουν δικό τους.
- Να αποκτήσουν την αίσθηση ότι μπορούν να ελέγχουν τη ζωή τους ξεκινώντας από το χώρο τους.

## 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - 10΄

**Ολομέλεια:** Καλωσορίζουμε τα παιδιά και τα προσκαλούμε να παίξουμε ένα παιχνίδι.

Λέμε: «Σηκωνόμαστε όλοι, περπατάμε στο χώρο και χαιρετιόμαστε σαν να»:

- Πρόκειται να φύγουμε ταξίδι
- Συστηνόμαστε για πρώτη φορά
- Βλέπουμε κάποιον από την απέναντι πλευρά του δρόμου
- Συναντάμε το φίλο μας/φίλη μας
- Βλέπουμε μπροστά μας ένα μωράκι

Συνεχίζουμε να περπατάμε στο χώρο για λίγο ακόμα και όταν είμαστε έτοιμοι διαλέγουμε μία καρτέλα και καθόμαστε.

## 2. «Η ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΜΟΥ» - 60΄

**Ολομέλεια:** Εισάγουμε το θέμα της συνάντησης λέγοντας: «Σήμερα θα συζητήσουμε για το χώρο αυτό, στον οποίο ζείτε σήμερα. Θα πούμε αν μας αρέσει ή όχι και θα δούμε αν μπορούμε εμείς εδώ σαν ομάδα να αλλάξουμε κάτι μέσα σ' αυτόν, έστω και κάτι μικρό».

Ρωτάμε: «Ποιο μέρος από αυτό το χώρο που ζείτε δε σας αρέσει και τόσο πολύ και θα θέλατε να είναι διαφορετικό;». Ακούμε τα παιδιά. «Χρειάζεται να διαλέξουμε ένα από αυτά τα μέρη για να συζητήσουμε τι θα θέλαμε να αλλάξουμε. Θα πρότεινα να είναι ένας χώρος που τον χρησιμοποιείτε οι περισσότεροι». Τα παιδιά διαλέγουν ένα χώρο. (10΄)

Στα δύο μεγάλα χαρτιά κολλάμε αντίστοιχα τις ετικέτες: «Ο χώρος όπως είναι τώρα» στο ένα και «Ο χώρος όπως θα τον ήθελα» στο άλλο.

## Προτεινόμενος χρόνος: 1 ώρα και 15΄

- Υλικά:
- 2 χαρτιά flipchart
  - Ετικέτες «πραγματικός και επιθυμητός κόσμος» που κολλάμε στα χαρτιά, από βοηθητικό υλικό
  - Ξυλομπογιές – κυρομπογιές, μαρκαδόροι



**Χωρισμός σε ομάδες:** Τα παιδιά σηκώνονται όρθια και προσπαθούν να μπουν σε σειρά με βάση το πρώτο γράμμα του ονόματός τους, δηλαδή με αλφαβητική σειρά.

Όταν γίνει η γραμμή χωρίζουμε τα παιδιά σε ισάριθμες ομάδες ξεκινώντας από το παιδί που έχει μπει πρώτο στη γραμμή (μέχρι 5 παιδιά το ανώτερο σε κάθε ομάδα) (10΄)

**Ομάδες:** Η μία από τις ομάδες που δημιουργήθηκαν παίρνει το χαρτί με την ετικέτα «Ο χώρος όπως είναι σήμερα» και η άλλη το χαρτί με την ετικέτα «Ο χώρος όπως θα τον ήθελα». Η ομάδα με το χαρτί «Ο χώρος όπως είναι σήμερα» συζητά και αποτυπώνει στο χαρτί της πώς είναι τώρα ο επιλεγμένος χώρος. Μπορεί να τον επισκεφθεί εκείνη τη στιγμή ή να τον ανακαλέσει και να τον ζωγραφίσει ή να γράψει ομαδικά.

Η άλλη ομάδα με το χαρτί «Ο χώρος όπως θα τον ήθελα» παράλληλα συζητά και αποτυπώνει στο δικό της χαρτί πώς θα ήθελε να είναι αυτός ο χώρος, τι θα είχε, ποιος θα τον χρησιμοποιούσε, τι όφελος θα είχαν οι χρήστες του από τις αλλαγές; Τι θα σκέφτονταν; τι θα ένιωθαν; (20΄)

**Ολομέλεια:** Κάθε ομάδα παρουσιάζει όσα αποτύπωσε στο χαρτί της. Συζητάμε: Τι λείπει από το χώρο έτσι όπως είναι;

- Τι χρειάζεται να γίνει για να μοιάζει με αυτό που θέλουμε;
- Τι από αυτά που θέλουμε, μπορεί να γίνει με τη δική μας προσπάθεια;
- Από ποιόν μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια;
- Τι μπορεί να αναλάβει ο καθένας μας; (20΄)

### 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ-5΄

**Ολομέλεια:** Κάνουμε όρθιοι έναν κύκλο και κλείνουμε τα μάτια μας. Λέμε: «Ας προχωρήσουμε προς το κέντρο του κύκλου και ας πιάσουμε τα χέρια κάποιου άλλου. Μπορούμε να μαντέψουμε ποιος μπορεί να είναι;

Με κλειστά μάτια τον αποχαιρετούμε όπως θέλουμε. Ας ανοίξουμε τα μάτια. Έκπληξη!... Γειά σας!



# Σημειώσεις για το συντονιστή

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 12



- Η φαντασία και η πραγματικότητα, η διαφορά ανάμεσα στον πραγματικό κόσμο και τον επιθυμητό κόσμο. Όταν συχνάζουμε στη φαντασία μπορεί να μένουμε στάσιμοι, οι πραγματικές μας ανάγκες δεν καλύπτονται, μπορεί να γκρινιάζουμε, να ζητάμε και να νιώθουμε μονίμως ανικανοποίητοι. Από την άλλη, όταν συχνάζουμε αποκλειστικά στην πραγματικότητα και αποφεύγουμε να φανταστούμε κάτι καλύτερο για μας και τους άλλους, χάνουμε την ευκαιρία για δημιουργία και για εξέλιξη τα οποία μας τροφοδοτούν με χαρά και ικανοποίηση.
- Η επικοινωνία της φαντασίας και της πραγματικότητας, του επιθυμώ και δημιουργώ κάτι νέο με τα υλικά που υπάρχουν, μπορεί να μας δώσει ζωντάνια, όρεξη για ζωή και δημιουργία, να μας κάνει ενεργά πρόσωπα. Άλλωστε είναι ευρέως γνωστό ότι η άσκηση επιρροής στο περιβάλλον όπου ζούμε, το δικό μας αποτύπωμα πάνω στα πράγματα, μας δίνει την ικανοποίηση ότι ελέγχουμε τη ζωή μας, μας βγάζει από την αδράνεια και μας βοηθά να συνδεθούμε και να αγαπήσουμε το μέρος όπου ζούμε.

Σηκωνόμαστε όλοι, περπατάμε στο χώρο και χαιρετιόμαστε σαν να:

- Πρόκειται να φύγουμε ταξίδι
- Συστηνόμαστε για πρώτη φορά
- Βλέπουμε κάποιον από την απέναντι πλευρά του δρόμου
- Συναντάμε το φίλο μας/φίλη μας
- Βλέπουμε μπροστά μας ένα μωράκι

نقوم جميعا , نتمشي في المكان ونسلم علي بعضنا وكاننا :

• سوف نذهب رحلة

• نتعرف للمرة الاولى

• نري احدهم في الجهة المقابلة

• نلتقي بصديق | صديقة

• نري امامنا طفل صغير



## Η κοινότητα μου " مجتمعي "

«Ποιο μέρος από αυτό το χώρο που ζείτε δε σας αρέσει και τόσο πολύ και θα θέλατε να είναι διαφορετικό;»

Συζήτηση κεντρικής άσκησης:

- Τι από αυτά που θέλουμε, μπορεί να γίνει με τη δική μας προσπάθεια;
- Από ποιόν μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια;
- Τι μπορεί να αναλάβει ο καθένας μας;

مناقشة:

- ما هي الاشياء التي نريدها والتي يمكن تحقيقها من خلال محاولتنا
- من من يمكننا طلب مساعدة
- ماذا يمكن ان يفعل كل منا

### Ετικέτες

✂ — — — — —

| «Ο χώρος όπως είναι τώρα» |

└ — — — — — ┘

✂ — — — — —

| «Ο χώρος όπως θα τον ήθελα» |

└ — — — — — ┘

### ملصقات

✂ — — — — —

| " المكان كما هو الان " |

└ — — — — — ┘

✂ — — — — —

| " المكان كما احب ان يكون " |

└ — — — — — ┘

- Να επεξεργαστούμε με ένα συμβολικό τρόπο την αλλαγή και τη μετάβαση

## 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - 10'

**Ολομέλεια:** Καλούμε τα παιδιά να σηκωθούν όρθια και το παιδί που έχει στα χέρια του τη μπάλα να λέει το όνομά του και ένα αγαπημένο παιχνίδι από τη χώρα του ή κάποιο που του αρέσει να παίζει τώρα.

## 2. «Η ΓΕΦΥΡΑ»-45'

**Ατομικά:** Λέμε στα παιδιά: «Καθώς μεγαλώνουμε συμβαίνουν πολλές αλλαγές στη ζωή μας. Το σώμα μας αλλάζει, η σκέψη μας, οι καταστάσεις που ζούμε. Θα ήθελα να ζωγραφίσετε στο χαρτί μία γέφυρα, όπως εσείς τη φαντάζεστε - από πού ξεκινάει, πού φτάνει, πού βρίσκεται. Αν θέλετε, μπορείτε να βάλετε και ένα τίτλο στη ζωγραφιά σας» (15').

**Ολομέλεια:** Συνεχίζουμε: «Ένας ένας ας μας δείξει τη ζωγραφιά του και ας μας πει ό,τι θέλει γι' αυτή». Ρωτάμε: «Ποιος είναι ο τίτλος που επέλεξες να βάλεις;» (25')

**Ολομέλεια:** Ζητάμε από τα παιδιά να κολλήσουν σε μεγάλο χαρτί του μέτρου τις γέφυρές τους και αν είναι εφικτό, ζητάμε επίσης από τα παιδιά να κάνουν μια μικρή ιστορία με όλους τους τίτλους από τις ζωγραφιές. (5')

## 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ -10'

**Ολομέλεια:** «Πώς φεύγετε; Τι συναίσθημα έχετε; Κυκλώστε ένα ή περισσότερα συναισθήματα από το χαρτί που βρίσκεται στο πάτωμα» (βγάζουμε φωτοτυπία σε Α3 χαρτί, τα συναισθήματα από το βοηθητικό υλικό)

Προτεινόμενος χρόνος: 1 ώρα και 5'

- Υλικά:
- Μπάλα
  - Χαρτιά Α4
  - Στυλό, μολύβια
  - Μαρκαδόρους, κηρομπογιές
  - Χαρτί του μέτρου
  - Κολλητική ταινία
  - Φωτοτυπία Α3 συναισθημάτων από βοηθητικό υλικό





- Στην ενότητα αυτή, δε μας ενδιαφέρει να ερμηνεύσουμε το σχέδιο κάθε παιδιού, αλλά να δώσουμε την ευκαιρία στα παιδιά να εκφραστούν μέσω της ζωγραφικής. Ζωγραφίζοντας το παιδί εκφράζει τον κόσμο του, την εποχή και το περιβάλλον του. Αποτυπώνει τη δική του μαρτυρία για το τι συμβαίνει γύρω του τη συγκεκριμένη στιγμή.
- Αν υπάρχει δυνατότητα, μπορούμε να ρωτήσουμε ή να σχολιάσουμε:  
«Από πού ξεκινάει η γέφυρα και πού πηγαίνει; Από τι υλικό είναι φτιαγμένη; Πώς νιώθεις τώρα που τη βλέπεις;».  
Αναδεικνύουμε αν βλέπουμε κάτι παράδοξο. π. χ. «η γέφυρα σου πετάει».  
Μπορούμε να ρωτήσουμε για τις επιμέρους λεπτομέρειες του σχεδίου.  
Μπορούμε να προτείνουμε μία παρέμβαση στη ζωγραφιά, αν το επιθυμεί το παιδί. Αν ένα παιδί πει, για παράδειγμα, ότι νιώθει μοναξιά βλέποντας τη ζωγραφιά του, μπορούμε να πούμε: «Μήπως να προσθέσεις κάτι ή κάποιον για να νιώθεις λιγότερη μοναξιά»;
- Για κάθε παιδί που μιλάει, ρωτάμε και τα μέλη της ομάδας αν θέλουν να πουν κάτι για τη ζωγραφιά που είδαν.

## Η γέφυρα "الكوبري"

Ζωγραφίστε μία γέφυρα, όπως εσείς τη φαντάζεστε (από πού ξεκινάει, πού φτάνει, πού βρίσκεται) και να βάλετε ένα τίτλο στη ζωγραφιά σας.

قوموا برسم كوبري , كما تتصورونه ( من اين يبده , الي اين يصل , واين يتواجد )  
وتعطون اسم لهذا الرسم

# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 13



# Το Δέντρο της Ζωής

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 14

Στόχοι:

- Να αναγνωρίσουμε τις εσωτερικές δυνάμεις που έχουμε ως αποτέλεσμα των δεσμών με την οικογένεια και τους προγόνους μας
- Να συνδέσουμε αυτό που είμαστε με τις ρίζες μας
  - Να ενδυναμωθούμε
  - Να εμπλουτίσουμε την ταυτότητά μας

## 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ -10΄

**Ολομέλεια:** Έχουμε τοποθετήσει στο κέντρο του κύκλου τις κάρτες με τις φωτογραφίες διαφόρων δέντρων, σε απόσταση η μία από την άλλη. Εισάγουμε το θέμα λέγοντας: «Σήμερα θα συζητήσουμε για τις ζωές μας και τις εμπειρίες μας, με τη βοήθεια των δέντρων». Καλούμε τα παιδιά να σηκωθούν και να κοιτάξουν τις κάρτες με τα δέντρα. Ρωτάμε: «Ποιο είναι το αγαπημένο σας δέντρο; Είναι κάποιο από αυτά που βλέπετε;» Καλούμε τα παιδιά να σταθούν πάνω από το αγαπημένο τους δέντρο. Λέμε τα ονόματα των δέντρων στη γλώσσα τους και στα ελληνικά. Αν κάποια παιδιά δεν βρήκαν το αγαπημένο τους δέντρο στις κάρτες, μας λένε ποιο είναι αυτό.

## 2. «ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ»<sup>1</sup> - 65΄

**Ατομικά:** Λέμε: «Ζωγραφίστε το αγαπημένο σας δέντρο με το έδαφος, τις ρίζες, τον κορμό, τα κλαδιά, τα φύλλα και τα φρούτα». (10΄)

**Ατομικά (συνέχεια):** Λέμε: «Πρόσεξε τώρα τον κορμό και φαντάσου τον εαυτό σου σαν κορμό του δέντρου αυτού. Σκέψου και σημείωσε πάνω στον κορμό, με ζωγραφιές ή λέξεις, **τι σου αρέσει στο χαρακτήρα σου, τι μπορείς να κάνεις καλά** π.χ. είμαι ευγενικός, έχω υπομονή, θάρρος, είμαι καλός στο ποδόσφαιρο».

«Πήγαινε στις ρίζες που απλώνονται μέσα στο έδαφος. Σημείωσε εκεί με ζωγραφιά ή με λέξεις τον τόπο που μεγάλωσες, το οικογενειακό όνομα, τον τόπο που γεννήθηκαν οι γονείς σου, τα μέλη της οικογένειάς σου, ακόμα και αυτά που δε ζουν, εκείνους που είναι σημαντικοί για σένα.»

«Πρόσεξε τώρα τα κλαδιά. Σημείωσε με ζωγραφιές ή με λέξεις ποιες είναι οι **ελπίδες** και τα **όνειρά** σου αλλά και οι **ευχές** που κάνεις για τη ζωή σου.»

«Στα φύλλα σημείωσε τα πρόσωπα που αγαπάς, πρόσωπα που σε στήριξαν ή σε στηρίζουν, που σου έχουν μάθει σημαντικά πράγματα, **πρόσωπα** που σου έδωσαν ή σου δίνουν γέλιο και χαρά, άνθρωποι στους οποίους απευθύνεσαι όταν χρειάζεσαι δύναμη (πρόσωπα που υπάρχουν

Προτεινόμενος χρόνος: 1 ώρα και 20΄

- Υλικά:
- Κάρτες με δέντρα από βοηθητικό υλικό
  - Χαρτιά Α3
  - Ξυλομπογιές & κυρομπογιές, μολύβια, στυλό
  - Κολλητική ταινία





στη ζωή σου ή όχι ακόμη και θρησκευτικά πρόσωπα, συγγραφείς, ήρωες, φανταστικούς φίλους ακόμη και ζώα)»

«Πήγαινε τώρα στα φρούτα. Είναι τα **δώρα** που έχεις πάρει στη ζωή σου. Σημείωσέ τα με ζωγραφιές ή με λέξεις, μπορεί να είναι πράγματα, συναισθήματα, αξίες κ.α. (π.χ. εμπιστοσύνη, αγάπη, παραμύθια).» (20')

**Ολομέλεια:** Αν ο χώρος το επιτρέπει, καθόμαστε κάτω σε κύκλο και καλούμε τα παιδιά ένα – ένα, να μας παρουσιάσουν και να μας μιλήσουν για το δέντρο τους. Εστιάζουμε στις ικανότητες, στις ελπίδες και στα όνειρά τους. Μπορούμε να ρωτήσουμε «Από ποιον το έμαθες αυτό;», «Ποιος άλλος στην οικογένεια ή στην κοινότητα που ζεις έχει παρόμοιες ελπίδες, όνειρα, ευχές;».

Καθώς περιγράφουν τα φρούτα- δώρα μπορούμε να ρωτήσουμε: «Ποιος σου έδωσε αυτό το δώρο; Γιατί λες να διάλεξε εσένα;» (30')

**Ολομέλεια (συνέχεια):** Καλούμε τα παιδιά να κολλήσουν στον τοίχο (αν ο χώρος το επιτρέπει) ή να αφήσουν στο κέντρο του κύκλου τα δέντρα τους. Στη συνέχεια μπορούμε να πούμε «Μ' αυτόν τον τρόπο, δημιουργείται ένα δάσος από όμορφα

δέντρα. Όλοι τώρα είμαστε κομμάτι ενός δάσους. Οι ρίζες μας συναντιούνται κάτω από το έδαφος και ο καθένας δίνει τροφή στο δέντρο του άλλου». (5')

### 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ - 5'

**Ολομέλεια:** Λέμε: «Ας δροσίσουμε αυτό το δάσος όλοι μαζί σαν ομάδα και ας χορέψουμε γι' αυτό το σκοπό, το χορό της βροχής».

Ξεκινάμε πρώτα εμείς ως συντονιστές και τα παιδιά αναπαράγουν τις κινήσεις μας, όσο γίνεται συντονισμένα. Χτυπάμε τα δάχτυλα για να αποδώσουμε τον ήχο της βροχής που ξεκινάει. Χτυπάμε τους μηρούς με τα χέρια καθώς η βροχή δυναμώνει. Προσθέτουμε χτυπήματα των ποδιών στο έδαφος για να αποδώσουμε την καταιγίδα.....αφαιρούμε τα πόδια (χτυπάμε μόνο τους μηρούς με τα χέρια και σταδιακά, καθώς η βροχή μειώνεται), γυρνάμε στον ήχο με τα δάχτυλα.....και η βροχή αρχίζει να ξαναδυναμώνει – επαναλαμβάνουμε τον κύκλο των κινήσεων – μέχρι που η βροχή σταματά και βγαίνει ο ήλιος. Σ' αυτό το σημείο αποχαιρετάμε.

# Σημειώσεις για το συντονιστή

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 14



- Έχουμε ως συντονιστές στο νου μας να αποτυπώνονται στα σχέδια των παιδιών τα έξι στοιχεία: **έδαφος, ρίζες, κορμός, κλαδιά, φύλλα και φρούτα.**
- Δίνουμε χρώματα, μολύβια και στυλό για να χρησιμοποιήσουν τα παιδιά ό,τι τους ταιριάζει
- Τα παιδιά μπορούν, στο τέλος, να πάρουν μαζί τους τα δέντρα τους



## Καλωσόρισμα:

Κοιτάξτε τις κάρτες με τα δέντρα. Ποιο είναι το αγαπημένο σας δέντρο; Είναι κάποιο από αυτά που βλέπετε; Σταθείτε πάνω από το αγαπημένο σας δέντρο.

## ترحيب

أنظروا الي الكروت الخاصة بالاشجار . ما هي الشجرة التي تحبونها ؟ هل هي من الاشجار التي ترونها ؟ توقفوا عند الشجرة التي تحبونها

# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 14



ΚΕΡΑΣΙΑ

شجرة كراز



ΑΜΠΕΛΙ

تکعیة عنب



ΜΗΛΙΑ

شجرة تفاح



ΜΟΥΣΜΟΥΛΙΑ

مشمش هندي

ΡΟΔΙΑ

شجرة رمان



ΦΟΙΝΙΚΑΣ

نخل



ΣΥΚΙΑ

شجرة تين



ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ

كلمنتين



ΛΕΜΟΝΙΑ

شجرة ليمون



ΛΩΤΟΣ

شجرة كاكا



ΕΛΙΑ

شجرة زيتون

# Το Δέντρο της Ζωής

## "شجرة الحياة"

# ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ

## ΥΛΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 14



Ζωγραφίστε το αγαπημένο σας δέντρο με το έδαφος, τις ρίζες, τον κορμό, τα κλαδιά, τα φύλλα και τα φρούτα

Στον κορμό ζωγραφίζω ή γράφω: Τι μου αρέσει στο χαρακτήρα μου, τι κάνω καλά

Στις ρίζες ζωγραφίζω ή γράφω: Τον **τόπο** που μεγάλωσα, το **οικογενειακό όνομα**, τον τόπο που γεννήθηκαν οι γονείς μου, **τα μέλη της οικογένειάς μου**, ακόμα και αυτά που δε ζουν, εκείνους που είναι **σημαντικοί** για μένα

Στα κλαδιά ζωγραφίζω ή γράφω: ποιες είναι οι **ελπίδες** και τα **όνειρά** μου αλλά και οι **ευχές** που κάνω για τη ζωή μου

Στα φύλλα σημειώνω τα **πρόσωπα** που αγαπώ, πρόσωπα που με στήριξαν ή με στηρίζουν, που μου έχουν μάθει σημαντικά πράγματα, πρόσωπα που μου έδωσαν ή μου δίνουν γέλιο και χαρά, άνθρωποι στους οποίους απευθύνομαι όταν χρειάζομαι δύναμη (πρόσωπα που υπάρχουν στη ζωή ή όχι, ακόμη και θρησκευτικά πρόσωπα, συγγραφείς, ήρωες, φανταστικοί φίλοι ακόμη και ζώα)

Στα φρούτα. Ζωγραφίζω ή γράφω τα **δώρα** που έχω πάρει στη ζωή μου. Μπορεί να είναι πράγματα, συναισθήματα, αξίες κ.α. (π.χ. εμπιστοσύνη, αγάπη, παραμύθια)



ارسموا شجرتكم المفضلة مع الارض والجذور والجسم والفروع والاوراق والفاكهة

في الجسم ارسم او اكتب : ماذا يعجبني في شخصيتي , ماذا افعل جيدا

في الجذور أرسم او اكتب : المكان الذي كبرت فيه , اسم عائلتي , المكان الذي ولد فيه والدي ( ابي وامي ) , باقي افراد عائلتي , بما فيهم هؤلاء الذين لا يعيشون , هؤلاء من هم مهمين بالنسبة لي

في الفروع أرسم او اكتب : ما هي امالي واحلامي و ما اتمناه لحياتي

في الاوراق اسجل اسماء الشخصيات التي احبها , شخصيات من وقفوا الي جانبي او يقفون الي جانبي , اشخاص ممن علموني اشياء هامة , اشخاص ممن يعطوني البسمة و الفرح , اشخاص ممن اتجه اليهم عند الحاجة للقوة ( اشخاص ممن في الحياة او فارقوها وقد يكونوا رجال دين او كتاب او ابطال او اصدقاء في الحياة )

في الفواكه أرسم او اكتب : الهدايا التي حصلت عليها في حياتي , قد تكون اشياء , او مشاعر , او قيم وهكذا ( علي سبيل المثال : ثقة , حب , قصص )

- Να αναγνωρίσουν τα παιδιά, όσα αποκόμισαν στη διάρκεια των συναντήσεων
  - Να αποχαιρετιστούμε

## 1. ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ - 5'

Λέμε στα παιδιά «σήμερα είναι η τελευταία μας συνάντηση και θα προσπαθήσουμε να θυμηθούμε τι έχουμε κάνει ως τώρα. Μιλήσαμε για τον εαυτό μας, τους άλλους, τις ικανότητές μας, τα συναισθήματα, τις αλλαγές» (αναφέρουμε ενδεικτικά κάποια από τα θέματα που συζητήσαμε).

## 2.«ΑΣ ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΤΟΥΜΕ» – 40'

**Ατομικά:** Δίνουμε στα παιδιά φωτοτυπία από το βοηθητικό υλικό λέγοντας: "Πάνω σε κάθε πέτρα που έχει το χαρτί μας ας γράψουμε, ας ζωγραφίσουμε ή ας κολλήσουμε εικόνες που δείχνουν:

- τι μου άρεσε από τις συναντήσεις μας
- τι θα θυμάμαι

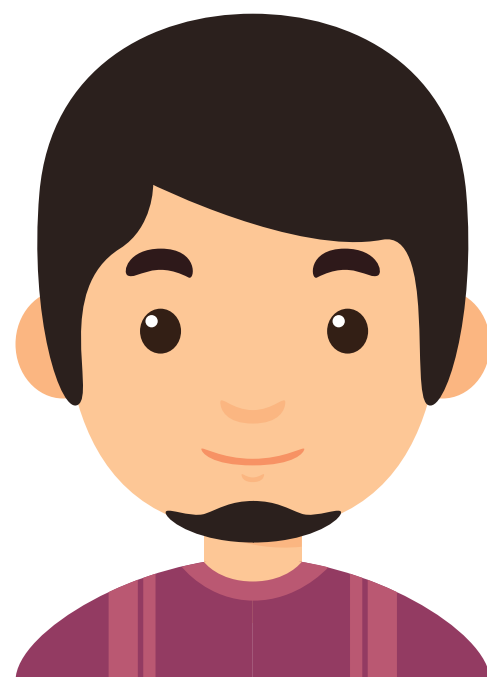
**Ομάδες:** Χωρίζουμε τα παιδιά σε μικρές ομάδες περίπου των 4 ατόμων, ανάλογα με τη γλώσσα που μιλούν. Στις ομάδες τους παρουσιάζουν ο ένας στον άλλο όσα αποτύπωσαν στη φωτοτυπία τους. (15')

## 3. ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ - 15'

Όλοι μαζί κολλάμε επάνω στο χαρτί του μέτρου τα έργα μας σχηματίζοντας έτσι ένα μεγάλο, ενιαίο, κοινό και ομαδικό «πάτωμα». Μπορούμε να το καμαρώσουμε, να ξαπλώσουμε επάνω του, να καθίσουμε. Εάν θέλουμε, μπορούμε να μοιραστούμε ένα συναίσθημα. Κάνουμε μια μεγάλη ομαδική αγκαλιά και λέμε αντίο.

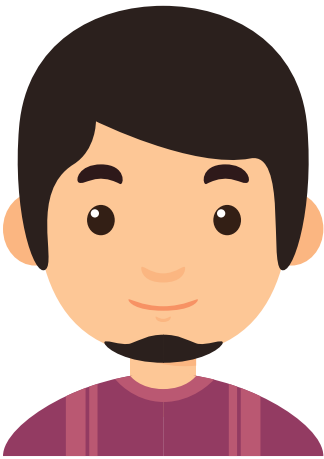
## Προτεινόμενος χρόνος: 1 ώρα

- Υλικά:
- Φωτοτυπία από βοηθητικό υλικό
  - Μαρκadόροι
  - Περιοδικά και ψαλίδια
  - Κόλλα
  - Χαρτί του μέτρου



# Σημειώσεις για το συντονιστή

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 15



- Μπορούμε να παραλληλίσουμε την υποστήριξη που νιώθουμε, που έχουμε και παίρνουμε σαν το έδαφος που σπκώνει το βάρος μας. Το έδαφος αυτό με τις δυσκολίες και τις αντιξοότητες της ζωής μπορεί να κλονιστεί. Μερικές φορές στη διάρκεια της ζωής μας καλούμαστε να ξαναχτίσουμε αυτό το έδαφος (Francesetti, 2007).  
Για το λόγο αυτό καλούμε τα παιδιά να αξιοποιήσουν την εμπειρία της ομάδας για να ξαναχτίσουν με τις “πέτρες” που τους δίνονται το ατομικό και ομαδικό έδαφος-πάτωμα.
- Στην κεντρική άσκηση μπορεί να αξιοποιηθεί και η τεχνική κολάζ, εφόσον υπάρχουν περιοδικά και ψαλίδια.
- Το εργαστήρι αυτό προτείνεται, εφόσον η ομάδα έχει ολοκληρώσει ένα κύκλο τουλάχιστον 5 συναντήσεων.

## Ας αποχαιρετιστούμε

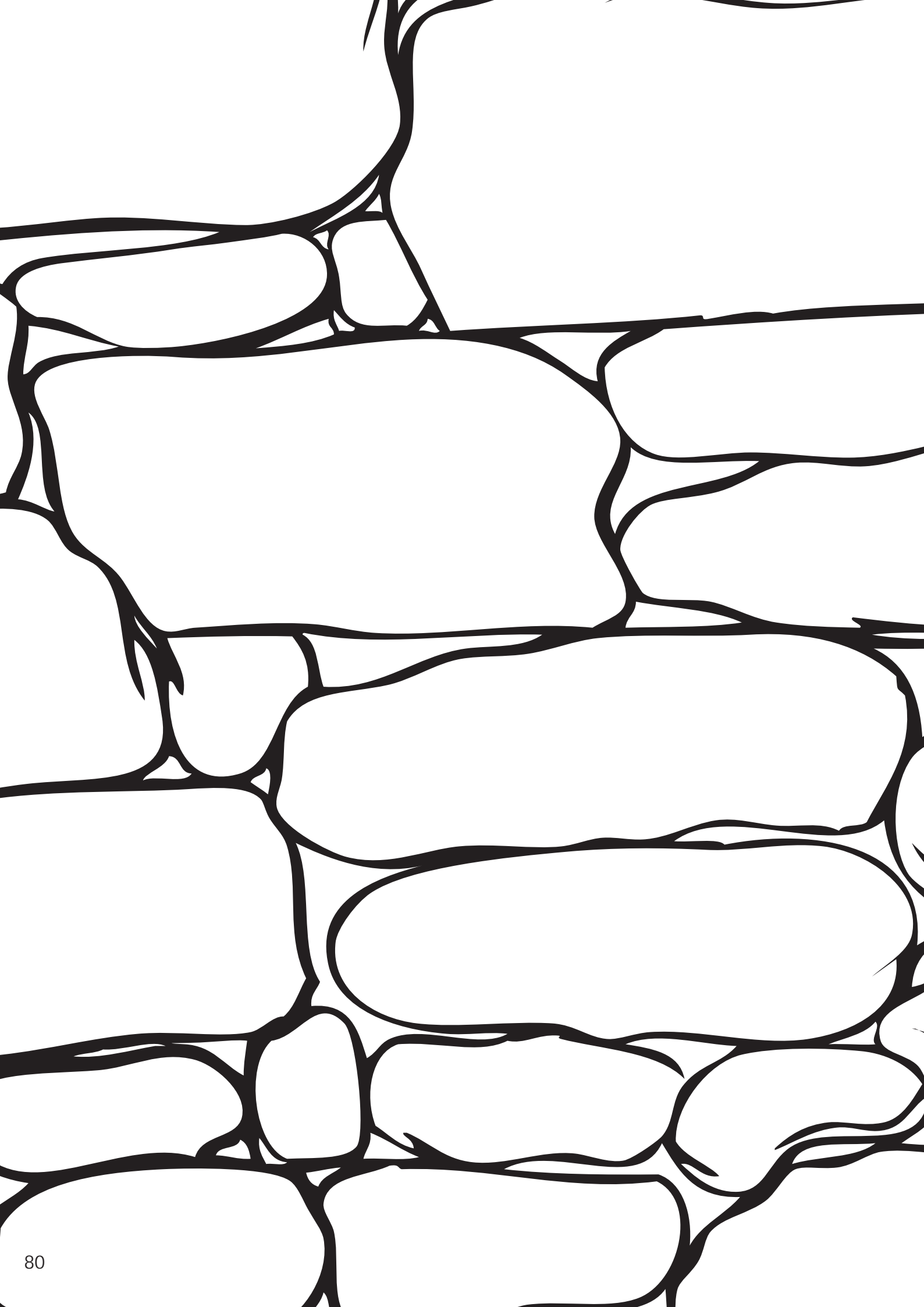
## فل نودع بعضنا

Πάνω σε κάθε πέτρα που έχει το χαρτί μας, ας γράψουμε, ας ζωγραφίσουμε ή ας κολλήσουμε εικόνες που δείχνουν:

- τί μου άρεσε από τις συναντήσεις μας
- τι θα θυμάμαι

فوق كل صخرة بين ايدينا فلنكتب او نرسم او نلصق ايا من التصورات التي نعرضها

- ماذا اعجبني من لقاءاتنا
- ماذا ساذكر منها





# Βιβλιογραφία

Butollo, W., Krüsmann, M. & Hagl, M. (2002). *Leben nach dem Trauma: Über den therapeutischen Umgang mit dem Entsetzen*. München: Pfeiffer Verlag.

Γενική Γραμματεία Ένωσης Τσιγγάνων. Εργαστήρια για νέους τσιγγάνους. ASGG, Αρ.Εγκρ.: 301283/31-12-99, σελ. 93, «ο κύκλος της δικής μας κουλτούρας».

Γκόβας Ν., (2002). Για ένα δημιουργικό νεανικό θέατρο, Εκδόσεις Μεταίχμιο.

Francesetti, G., (2007). *Panic Attacks and Postmodernity: Gestalt Therapy Between Clinical and Social Perspectives*. Milano, Italy: FrancoAngeli.

Δραγώνα Θ., (2007). Επιμορφωτικό υλικό που εντάσσεται στη σειρά “Κλειδιά και αντικλειδιά” στην ενότητα “Ταυτότητες και Ετερότητες”. Φορέας Υλοποίησης Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), Μέτρο 1.1. ΕΠΕΑΕΚ II.

Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ), (2000). *Συζητήσεις Εφήβων*. Αθήνα: ΕΠΙΨΥ.

European Youth Centre, (1995). *All different – All equal, Educational Pack*, σελ. 146, Personal Heroes. Council of Europe, Strasbourg.

Goleman, D., (2015). *Η συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»*; Εκδόσεις πεδίο, Αθήνα.

Herman J., (1992). *Trauma and Recovery*. Basic Books, New York.

Lichtenberg, P., (1990). *Undoing the Clinch of Oppression*. New York: Peter Lang Inc.

McPhie L. & Chaffey C., (1998). *The journey of a lifetime: Group work with young women who have experienced sexual assault. Gecko: a journal of deconstruction and narrative ideas in therapeutic practice, Volume 1*.

Perls, F. S., (1966). *Ego, hunger and aggression: A revision of Freud's theory and method*. (6th ed.) San Francisco: Orbit Graphic Arts.

REPSSI, (2007). *The Tree of life methodology with Narrative therapy ideas was developed by Nca-zelo Ncube-Mlilo (REPSSI) and David Denborough*. Dulwich Centre Institute of Community Practice.

Vidakovic, I., (2013). *The Power of “Moving on”. A Gestalt Therapy Approach to Trauma Treatment*. In Francesetti G., Gecele M. & Roubal J. (Eds.), *Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact* (pp. 308-323). Instituto di Gestalt HCC, Siracusa, Italy.

White, M., (2005). *Children, trauma and subordinate storyline development*. The International Journal of Narrative Therapy and Community Work, No.3&4.

White, M., (2000). *Reflections on narrative practice*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.

Φρανκλ, Β., (2010). *Το νόημα της ζωής*, Εκδόσεις Ψυχογιός, Αθήνα.



δίκτυο  
**ΑΛΦΑ**

Κέννεντυ 32, Αμπελόκηποι

Τ.Κ. 561 21

Τηλ. 2310 729 090, Fax 2310 729 091

info@diktioalpha.gr, <http://www.diktioalpha.gr>