

# ΖΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΜΑΖΙ

Υλικό παρέμβασης για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας στη σχολική κοινότητα

2019-2020

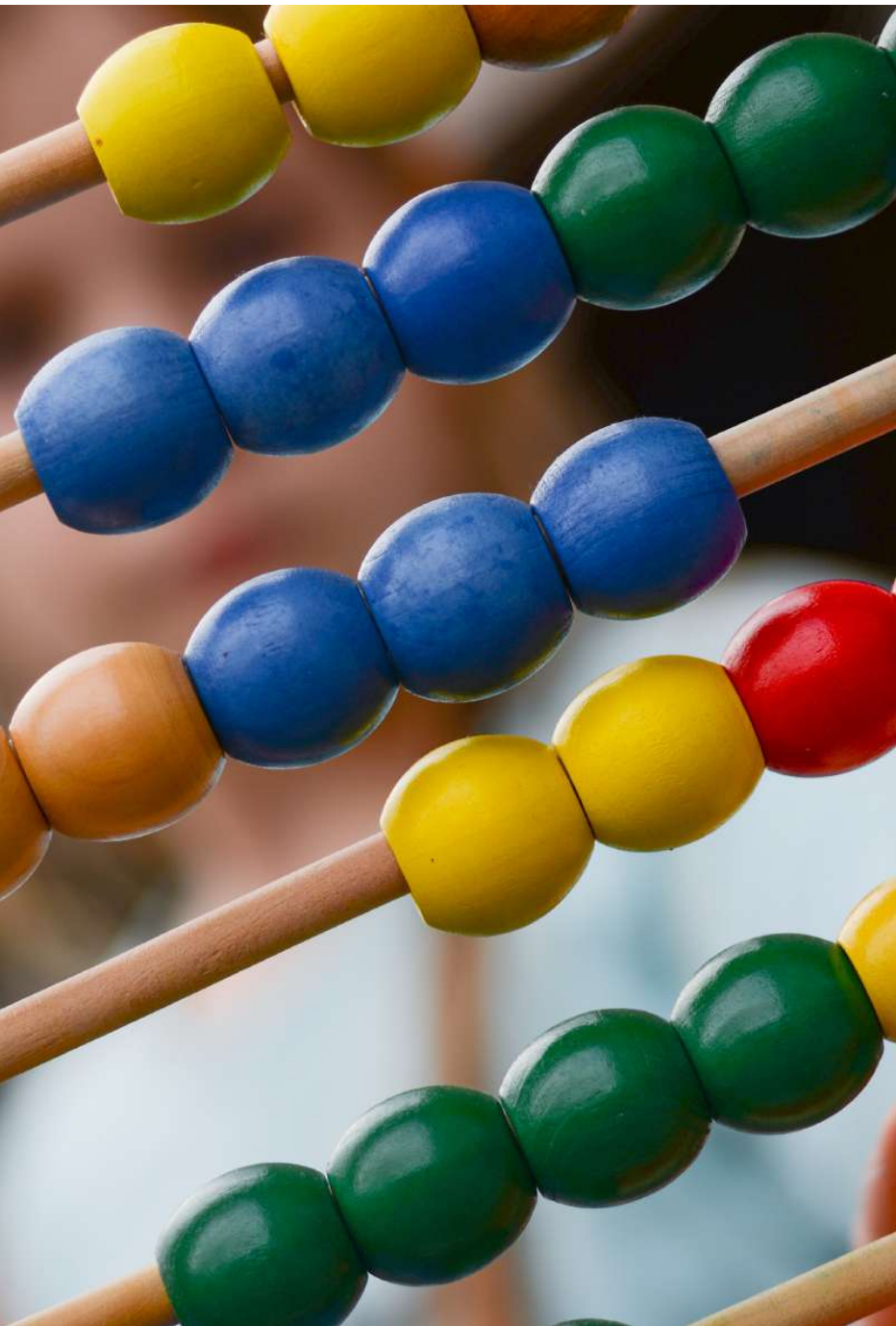


**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΙΚΟΥ:**

**ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΚΑΤΣΟΥΔΑ  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΙΑΚΩΒΑΚΗ**



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



4  
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

6  
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

22  
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

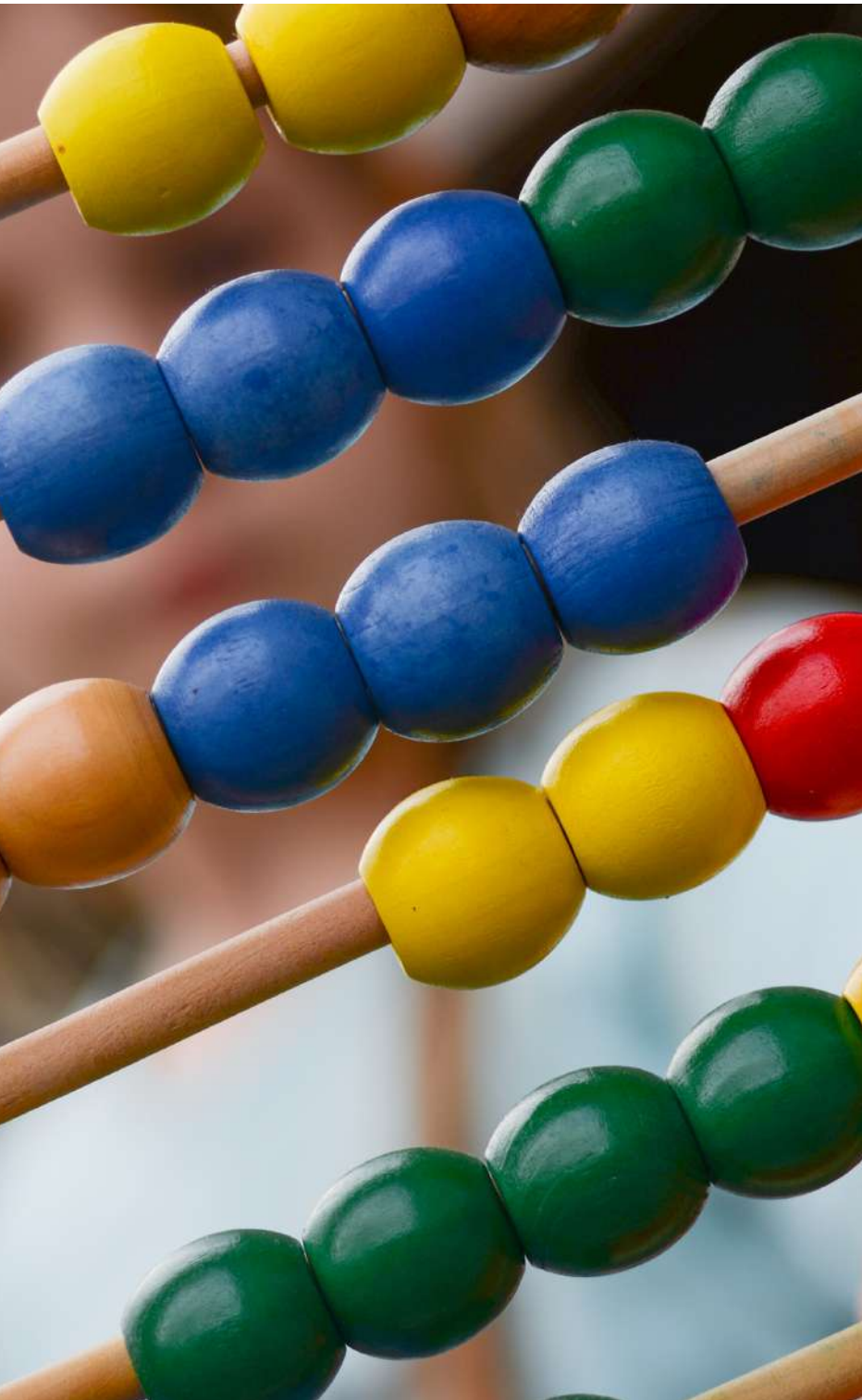
26  
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ  
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

38  
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ  
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

41  
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

63  
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ





**65**  
**ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-  
ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ**

**71**  
**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

**72**  
**ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ**

**78**  
**ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ**

**80**  
**ΠΑΡΑΤΗΜΑ**

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το υλικό που ακολουθεί, αποτελεί αποτέλεσμα της μακρόχρονης εμπειρίας στην υλοποίηση βιωματικών δράσεων στη σχολική κοινότητα. Αξιοποιείται από την ΕΚΨ&ΨΥ Π. Σακελλαρόπουλος και τους συνεργάτες της στα πλαίσια του Προγράμματος: “Ευαισθητοποίηση, Πρόληψη Ψυχικών Διαταραχών και ενδυνάμωση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στις Σχολικές Κοινότητες”, σε βιωματικές δράσεις που απευθύνονται σε μαθητές Νηπιαγωγείου και όλων των βαθμίδων της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που πραγματοποιούνται εντός του σχολικού πλαισίου.

Η διεργασία στις ομάδες μαθητών στηρίζεται σε βιωματικές μεθόδους, τεχνικές εμπύχωσης και ενδυνάμωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι παρεμβάσεις αυτές αξιοποιούν τις αρχές, τη μεθοδολογία και τις τεχνικές της Παρεμβαίνουσας μη Κατευθυντικότητας (NDI), της Εικαστικής και Συστημικής Θεραπείας και οργανώνονται σε ένα σύνολο άτυπων εκπαιδευτικών σεμιναρίων δομημένων πάνω στη βασική αρχή της μη-κατευθυντικής μετασχηματιστικής επιρροής που μπορεί να ασκηθεί σε ένα περιβάλλον εκπαίδευσης και απευθύνονται στους μαθητές, τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς τους.

Η βιωματική μέθοδος της Μη Κατευθυντικής Παρεμβατικότητας αναπτύχθηκε από τον Michel Lobrot. Ο Michel Lobrot ήταν Γάλλος ψυχοκοινωνιολόγος, ψυχοπαιδαγωγός, ψυχοθεραπευτής, εμπνευστής της «Παρεμβαίνουσας-- Μη Κατευθυντικής--» μεθόδου ψυχοθεραπείας και εμπύχωσης των ομάδων.



Ήταν ομότιμος καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Paris VIII, ερευνητής και συγγραφέας, με το πλούσιο και πρωτοποριακό του έργο, έχει προσφέρει πολλά στο χώρο των Επιστημών του Ανθρώπου. Προτείνοντας τεχνικές έκφρασης μέσα από ένα πλήθος προβολικών, σωματικών και άλλων τεχνικών που αξιοποιούν την καλλιτεχνική, δημιουργική και θεατρική έκφραση, προερχόμενες από διάφορες σχολές, κουλτούρες και παραδόσεις, οι συμμετέχοντες αντλούν την ευκαιρία να επεξεργαστούν τα δυναμικά της έκφρασης, της επικοινωνίας και της αλληλεπίδρασης. Επιστρατεύοντας μαζί με την ενεργητική ακρόαση, μια στάση θετικότητας, πλήρους και ανεπιφύλακτης αποδοχής, αγάπης, σεβασμού και εμπιστοσύνης προς το εξελισσόμενο άτομο χτίζουμε μεθοδικά, βήμα με βήμα μια συναισθηματική σχέση ισοτιμίας, συνεργασίας και συμμαχίας με τους εφήβους. Συμπορευόμαστε, εμπυχνώνουμε και ενσκήπτουμε στην καθολική, με όλα τα μέσα και στο μέγιστο βαθμό έκφραση των συναισθημάτων, των αναγκών και των επιθυμιών τους «συνοδεύοντάς» τους στην πολύ προσωπική αυτή οδό της εκδίπλωσης του εαυτού συμβάλλοντας στην προσωπική τους ανέλιξη. Το υλικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτούσιο ή τροποποιημένο έτσι ώστε να απαντά στις ανάγκες της κάθε ομάδας-στόχου που απευθύνεται. Οι βιωματικές ασκήσεις κατατάσσονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: έναρξης, ανάπτυξης και κλεισίματος.





Στις **ασκήσεις έναρξης** περιλαμβάνονται οι ασκήσεις γνωριμίας, οι ασκήσεις που σπάνε τον πάγο, οι ασκήσεις ανάδυσης των θεμάτων και προετοιμάζουν την ομάδα για το κυρίως θέμα και ασκήσεις ενεργοποίησης. Οι **ασκήσεις ανάπτυξης** έχουν να κάνουν με το κύριο θέμα της ενότητας που δουλεύεται και περιλαμβάνουν ασκήσεις για την ταυτότητα, τα συναισθήματα, τη διαφορετικότητα, την επιλυση προβλημάτων κ.α. Τέλος, οι **ασκήσεις κλεισίματος** αφορούν στις ασκήσεις που κλείνουν την συνάντηση και δίνουν τη δυνατότητα τόσο στον συντονιστή όσο και στους συμμετέχοντες να ανακεφαλαιώσουν τα όσα ειπώθηκαν, να καταθέσουν το συναίσθημα τους σχετικά με τα όσα δουλεύτηκαν κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

Στο υλικό περιλαμβάνεται και κάποιο υλικό δραματοθεραπείας, ασκήσεις χαλάρωσης και ασκήσεις κινητικής ενεργοποίησης.

Για την ορθή χρήση και αξιοποίηση του υλικού απαιτείται η ειδική γνώση και η εμπειρία προκειμένου το υλικό που θα προκύψει να μπορεί να αξιοποιηθεί προς όφελος της ομάδας.

Αθηνά Φραγκούλη  
Δέσποινα Κατσούδα  
Παναγιώτα Ιακωβάκη



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

## 1. ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ;

### Οδηγίες:

Τα μέλη της ομάδας στέκονται όρθια σε ένα κύκλο και κάθε άτομο λέει το όνομα του στην ομάδα καθώς και ένα θετικό στοιχείο/ χαρακτηριστικό για τον εαυτό του. Έπειτα με τη φορά του ρολογιού, ο επόμενος συμμετέχοντας επαναλαμβάνει το όνομα του διπλανού του καθώς και το θετικό στοιχείο/ χαρακτηριστικό που ανέφερε. Συνεχίζει λέγοντας το δικό του όνομα καθώς και το θετικό στοιχείο/ χαρακτηριστικό του εαυτού του. Η άσκηση συνεχίζεται έως ότου όλοι οι συμμετέχοντες να συστηθούν και να έχουν επαναλάβει το όνομα και το θετικό στοιχείο/ χαρακτηριστικό του διπλανού τους.

**Διάρκεια:** 10'

### Στόχος:

- Να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους
- Να ενεργοποιηθούν τα μέλη της ομάδας
- Να εξοικωθούν τα μέλη με τις αρχές της βιωματικής μάθησης

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με τους άλλους





## 2. ΑΣ ΓΝΩΡΙΣΤΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ;

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής πετά το μπαλάκι στο μέλος της ομάδας που βρίσκεται μπροστά του, το μέλος που έλαβε την μπάλα θα πρέπει να πει το όνομα του και ένα πράγμα που το χαρακτηρίζει. Στη συνέχεια το άτομο που μίλησε πετά την μπάλα σε κάποιο άλλο μέλος της ομάδας Προσέχουν ώστε να μην πετάωε την μπάλα διαρκώς στο ίδιο πρόσωπο. Συνεχίζουνε μέχρι όλα τα μέλη της ομάδας να έχουν πετάξει και αντίστοιχα λάβει την μπάλα.

**Διάρκεια:** 10'

**Υλικό:** Ένα μαλακό μπαλάκι

### Στόχος:

- Να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους
- Να ενεργοποιηθούν τα μέλη της ομάδας
- Να εξοικιωθούν τα μέλη με τις αρχές της βιωματικής μάθησης

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- ρωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με τους άλλους



### 3. Ο ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΙΣΤΟΣ ΑΡΑΧΝΗΣ

#### Οδηγίες:

Ο συντονιστής της ομάδας κρατά μια μπάλα από νήμα. Κρατά την άκρη του νήματος και πετά την μπάλα σε ένα συμμετέχοντα. Κάθε συμμετέχοντας συστήνεται λέγοντας το όνομα του και τρία πράγματα για τον εαυτό του. Κρατά την άκρη του νήματος και αφού ξετυλίξει αρκετά το νήμα πετά την μπάλα του νήματος σε κάποιο άλλο μέλος της ομάδας. Η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι όλα τα μέλη της ομάδας να παρουσιάσουν τον εαυτό τους.

Τότε ο συντονιστής χρησιμοποιεί το νήμα ως μεταφορά σχετικά με την σύνδεση των μελών της ομάδας ή ως εισαγωγή της συζήτησης που θα ακολουθήσει της υπόλοιπης διαδικασίας.

**Διάρκεια:** 10'-15'

**Υλικό:** Ένα κουβάρι με νήμα

#### Στόχος:

- Να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους
- Να ενεργοποιηθούν τα μέλη της ομάδας
- Να εξοικιωθούν τα μέλη με τις αρχές της βιωματικής μάθησης

#### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας
- και τη διαδικασία σύνδεσης με τους άλλους



## 4. ΑΥΤΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ-ΕΤΕΡΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής περνά ένα χαρτί υγείας από όλα τα μέλη της ομάδας. Ο καθένας κόβει, ξεχωρίζει ένα-ένα φύλλο και τοποθετεί στο ένα του γόνατο, όσα κομμάτια χαρτί υγείας θέλει, μένοντας με την απορία για τη συνέχεια! Στη συνέχεια ο συντονιστής αναφέρει στην ομάδα ότι για κάθε χαρτί που έκοψε ο καθένας θα πρέπει να αναφέρει ένα χαρακτηριστικό του. Το όνομά του συμμετέχοντα δε μετράει!

Ο συντονιστής προτρέπει τα μέλη της ομάδας να προσέχουν ώστε να θυμούνται όσα περισσότερα χαρακτηριστικά μπορούν.

Για τις μικρότερες ηλικίες, ξεκινά ο συντονιστής την άσκηση.

Για τις μεγαλύτερες ηλικίες ζητά από τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τι είπε ο διπλανός τους.

Η άσκηση αυτή προκαλεί κάποια αμηχανία, γέλια, πειράγματα. Ο πάγος σπάει γρήγορα και δίνει τη θέση του στο χιούμορ και την έκπληξη!

Εναλλακτικά! Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε οποιοδήποτε άλλο υλικό!

(μαρκαδόρους, μπίλιες, φασόλια ....)

Επίσης μπορούμε να ζητήσουμε να διαλέξουν όλοι ένα αριθμό από το 1-10 και να τον σημειώσουν σε ένα χαρτί.



**Διάρκεια:** 30'

**Υλικό:** Ένα χαρτι υγείας

### Στόχος:

- Να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους
- Να σπάσει ο πάγος
- Να εξασκηθούν στην τεχνική της ενεργητικής ακρόασης

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας
- Ερωτήσεις συναισθηματικής επίγνωσης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία

## 5. ΑΣ ΚΟΥΝΗΘΟΥΜΕ ΜΑΖΙ

### Οδηγίες:

Οι συμμετέχοντες στέκονται όρθιοι σε ένα κύκλο και κάνουν μερικές απλές ασκήσεις γυμναστικής όπως τεντώνουν τα χέρια τους, κουνούν τα δάχτυλα τους, σηκώνονται στις μύτες των ποδιών τους, κουνούν το κεφάλι τους. Οι συμμετέχοντες ξεκινούν να κινούνται εντός τους κύκλου με αργό βηματισμό εκτελώντας τις οδηγίες του συντονιστή.

Ο συντονιστής της άσκησης ανακοινώνει κάθε φορά την επόμενη κίνηση υπενθυμίζοντας ποιο είναι το στοίχημα: "Αυτοσυγκρατούμαι. Δεν μιλάω στους άλλους. Δεν ασχολούμαι με τους άλλους!"

Ο συντονιστής δίνει όλο και πιο αστείες οδηγίες! Να μείνουν όλοι με το ένα πόδι στη γη και με το άλλο στον αέρα! Να μουτζώνουν με το πόδι τον ουρανό! Να κάνουν όλο και πιο αστεία και πολύπλοκα για την ηλικία και την κατάσταση πράγματα! Το στοίχημα παραμένει! "Αυτοσυγκρατούμαι, Δεν μιλάω στους άλλους. Δεν ασχολούμαι με τους άλλους!"

**Διάρκεια: 10'**

### Στόχος:

- Να σπάσει ο πάγος
- Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας
- Ερωτήσεις συναισθηματικής επίγνωσης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας
- και τη διαδικασία





## 6. ΓΝΩΡΙΖΩ ΟΤΙ...ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΟΤΙ...

### Οδηγίες:

Οι συμμετέχοντες διαλέγουν από την ομάδα έναν που τον γνωρίζουν αρκετά καλά και τον παρουσιάζουν λέγοντας πρώτα τι ξέρουν γι' αυτόν και στη συνέχεια τι φαντάζονται. Ο άλλος ακούει και στο τέλος διορθώνει και συμπληρώνει αν θέλει. Με τη σειρά του διαλέγει κάποιον άλλον τον οποίο μας παρουσιάζει με τον ίδιο τρόπο. Έτσι συνεχίζουν όλοι.

**Διάρκεια: 10'**

### Στόχος:

- Να σπάσει ο πάγος
- Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες
- Να γνωριστούν μεταξύ τους

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις για την κίνηση του εαυτού και των άλλων
- Ερωτήσεις αυτογνωσίας
- Παρατηρήσεις για τη διαφορετικότητα
- Παρακολούθηση της διεργασίας της ομάδας



## 7.ΒΡΕΣ ΤΟ ΤΑΙΡΙ ΣΟΥ

### Οδηγίες:

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι συμφωνεί σε ένα δικό του αναγνωριστικό ήχο. Στη συνέχεια τα ζευγάρια χωρίζονται και όλοι προχωρούν στο χώρο με κλειστά μάτια σε διάφορες κατευθύνσεις. Καθένας κάνει τον ήχο που έχει συμφωνήσει με το ζευγάρι του, μέχρι να πλησιάσει και να αναγνωριστεί από το ταίρι του. Τότε αποσύρονται. Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια.

**Διάρκεια: 10'**

### Στόχος:

- Να σπάσει ο πάγος
- Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες
- Να γνωριστούν μεταξύ τους

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- αυτοαποκάλυψης: Χαμένος στο πλήθος
- Ερωτήσεις για την επικοινωνία
- Παρατήρηση της διεργασίας των ζευγαριών και της ομάδας



## 8.ΤΑ ΦΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΦΥΚΙΑ

### Οδηγίες:

Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται σε δύο στήλες παράλληλες. Η μία στήλη είναι τα φύκια και η άλλη είναι τα φίδια. Όταν ο εμπνευστής πει π.χ. «Φίδια», τότε αυτά κυνηγούν τα φύκια που τρέχουν για να ξεφύγουν, δηλαδή η μία ομάδα γίνεται κυνηγός της άλλης και αντίστροφα.

**Διάρκεια:** 10'

### Στόχος:

- Να σπάσει ο πάγος
- Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες
- Να γνωριστούν μεταξύ τους

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- αυτοαποκάλυψης: Χαμένος στο πλήθος
- Ερωτήσεις για την επικοινωνία
- Παρατήρηση της διεργασίας των ζευγαριών και της ομάδας







## 9.ΣΩΤΗΡΙΑ ΣΤΗΝ ΑΓΚΑΛΙΑ ΣΟΥ

### Οδηγίες:

Ένας γίνεται κυνηγός, χτυπάει κάποιον με το χέρι του και λέει «Άλλος!». Τότε γίνεται ο άλλος κυνηγός. Το θήραμα για να αποφύγει τον κυνηγό πρέπει να καταφύγει στην αγκαλιά ενός άλλου παίκτη και να μείνει σ' αυτήν το πολύ για 3(παιγνίδι εμπιστοσύνης-συνεργασίας).

**Διάρκεια:** 10'

### Στόχος:

- Να σπάσει ο πάγος
- Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες
- Να γνωριστούν μεταξύ τους
- Να καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- αυτοαποκάλυψης: Χαμένος στο πλήθος
- Ερωτήσεις για την επικοινωνία
- Παρατήρηση της διεργασίας των ζευγαριών και της ομάδας



## 10. ΜΙΚΡΗ ΚΟΥΚΙΔΑ...ΜΕΓΑΛΟ ΜΠΑΛΟΝΙ...

### Οδηγίες:

Οι συμμετέχοντες κινούνται ομαδικά στο χώρο. Όλο και πιο γρήγορα. Σκέφτονται ότι είναι διαθέσιμοι για ό,τι συμβεί. Διευρύνουν το χώρο που κινούνται. Τώρα κλείνουν τα μάτια, ενώ συνεχίζουν να κινούνται. Με την εντολή του εμπυχωτή, με αργή κίνηση και με κλίμακα 10...1, κάθε παίκτης θα κλείσει το σώμα του σε μια μικρή κουκκίδα ("προσωπικός χώρος"). Στη συνέχεια με αργή κίνηση και κλίμακα 1...10, η κουκκίδα μεγαλώνει και σιγά σιγά γίνεται μεγάλο μπαλόνι ("μερικός χώρος"). Επαναλαμβάνουν μία ή δύο φορές ακόμα. Στη συνέχεια γίνονται ζευγάρια και το καθένα –με κοινό χρόνο-μετατρέπεται σε μικρή κουκκίδα πιάνοντας το μικρότερο δυνατό χώρο και μετά σε μεγάλο μπαλόνι φτιάχνοντας με τα σώματα σχήματα πολυδιάστατα. Μετά τα ζευγάρια συνδυάζονται δύο δύο ή τρία τρία και κάνουν σχήματα ακόμα πιο σύνθετα. Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια.

**Διάρκεια:** 10'

### Στόχος:

- Να σπάσει ο πάγος
- Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες
- Να γνωριστούν μεταξύ τους
- Να καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις για την επικοινωνία
- Παρατήρηση της διεργασίας της ομάδας

## 11. ΣΜΗΝΟΣ ΠΟΥΛΙΩΝ

### Οδηγίες:

Η ομάδα σπάει στα δύο. Οι μισοί θα αποτελούν την ομάδα δράσης και οι υπόλοιποι το κοινό. Οι πρώτοι περπατούν στο χώρο, σε διάφορες κατευθύνσεις προσπαθώντας να τον γεμίσουν. "Με εντολή: –Στοπ- και –Πάμε- σταματούν και ξεκινούν την κίνηση. (Σκεφτόμαστε με κλίμακα 1...10 σε ποιο βαθμό το σώμα μας είναι διαθέσιμο, δηλαδή είναι σκηνικό, εξω- καθημερινό και όχι παραιτημένο). Στη συνέχεια όλοι μαζί θα σταματούν και θα ξεκινάνε με δική τους εσωτερική συνεννόηση. Όταν σταματάνε, γυρίζουν το κεφάλι και κοιτάζουν το κοινό. Μετά πάλι συγκεντρώνονται στο βάθος της σκηνής και όρθιοι γίνονται μια μικρή μικρή κουκκίδα. Κάποιος γίνεται ο ηγέτης της ομάδας. Τον ακολουθούν καθώς προχωρεί, σταματά και ξεκινά την κίνηση. Ενώ η κίνηση συνεχίζεται μέσα στο χώρο, δεξιά, αριστερά, εμπρός, πίσω, όλοι οι παίκτες διαδοχικά γίνονται ηγέτες. Η κίνηση θυμίζει σμήνος πουλιών!". Στη συνέχεια αλλάζουν ομάδα. Στο τέλος της άσκησης γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια

**Διάρκεια:** 10'

### Στόχος:

- Να σπάσει ο πάγος
- Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες
- Να γνωριστούν μεταξύ τους
- Να καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις για την επικοινωνία
- Παρατήρηση της διεργασίας της ομάδας





## 12. ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ-ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ

### Οδηγίες:

Ο ένας απέναντι στον άλλον κάνουν τον καθρέφτη αρχικά αντικριστά και μετά παράλληλα. Ενώ εξελίσσεται η κίνηση, αυτή γίνεται αργά στους χρόνους: 1-2-3 και μετά... παγώνει!. Έτσι το κάθε ζευγάρι δημιουργεί το δικό του σχήμα.

Κατόπιν ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια.

**Διάρκεια:** 10'

### Στόχος:

- Να σπάσει ο πάγος
- Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες
- Να γνωριστούν μεταξύ τους
- Να καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας-αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις για την επικοινωνία
- Παρατήρηση της διεργασίας της ομάδας



## 13. ΑΓΑΛΜΑΤΑ-ΕΝΑΣ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ

### Οδηγίες:

Η ομάδα σπάει στα δύο. Οι μισοί θα αποτελούν την ομάδα δράσης και οι υπόλοιποι το κοινό. Ο συντονιστής δίνει την οδηγία: "Φτιάχνουμε εικόνες με τα σώματά μας προσθέτοντας σε αυτό που ο άλλος καταθέτει". Η ομάδα σκορπίζεται στο χώρο. Κινείται ένας κάθε φορά προς τον άλλον και παγώνει. Συνεχίζει ο επόμενος. Όλα γίνονται με συγκέντρωση και συνεργασία. Στη συνέχεια κάθονται ημικυκλικά. Κάποιος κινείται πιο εμπρός και παίρνει μια στάση. Παγώνει. Κάποιος άλλος παίρνει μια στάση σε σχέση με τον προηγούμενο. Παγώνει. Όταν ολοκληρωθεί το σύμπλεγμα, η ομάδα του κοινού δίνει τίτλο. Μετά με μια μικρή κίνηση από όλους και ξαναπάγωμα το κοινό δίνει νέους τίτλους. Από αυτές τις εικόνες μπορούμε να κάνουμε και σύνθεση σεναρίου. Κατόπιν ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια.

**Διάρκεια:** 10'

### Στόχος:

- Να σπάσει ο πάγος
- Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες
- Να γνωριστούν μεταξύ τους
- Να καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις για την επικοινωνία
- Παρατήρηση της διεργασίας της ομάδας



## 14. ΤΟ ΜΟΝΤΑΖ

### Οδηγίες:

Το μοντάζ σύμφωνα με τον Μπρεχτ περιλαμβάνει τις εξής φάσεις: παρατήρηση- αντιγραφή-εξέλιξη. Ως ολομέλεια καταλήγουμε μια ομαδική φωτογραφία με την οποία θα δουλέψουμε.

Α. Παρατήρηση: Προτείνω να χωριστούμε σε 4-5 ομάδες εργασίας. Κάθε ομάδα, αφού παρατηρήσει τη φωτογραφία, θα την αναπαραστήσει.

Β. Αντιγραφή: Στη συνέχεια, στις ομάδες μας προετοιμαζόμαστε για 3 λεπτά και μοιράζουμε ρόλους. Παγώνουμε στη στάση μας, ενώ οι υπόλοιποι μας βλέπουν και συγκρίνουν με τη φωτογραφία.

Γ. Αναπαράσταση: Διαδοχικά όλες οι ομάδες παρουσιάζουν στην ολομέλεια την αναπαράσταση στην οποία συμφώνησαν.

Δ. Εξέλιξη-μοντάζ: Στη συνέχεια οι ομάδες μας ξανασυγκεντρώνονται και ορίζουν έναν μοντέρ! Θα ξαναστήσουν τη φωτογραφία, τοποθετημένη όμως τώρα σε διαφορετικό τόπο ή χρόνο ή συνθήκες, όπως επιθυμούν: π.χ. 2 ημέρες πριν ή αργότερα. Ο κάθε παίκτης εξελίσσει το χαρακτήρα του και η κάθε ομάδα τη σύνθεση της φωτογραφίας. Το κοινό παρακολουθεί, κρίνει και κατανοεί. Ο μοντέρ της ομάδας παγώνει την εικόνα, την ξανακινεί. Το κοινό δίνει έναν τίτλο. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρι το αποτέλεσμα να ικανοποιήσει όλους. Είναι δυνατόν η πρώτη και η επόμενη φωτογραφία να παιχτούν διαδοχικά και το πέρασμα από τη μία στην άλλη να γίνει σε αργή κίνηση με ενδιάμεσα παγώματα, ώστε όλοι να βλέπουν την εξέλιξη του κάθε χαρακτήρα. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια

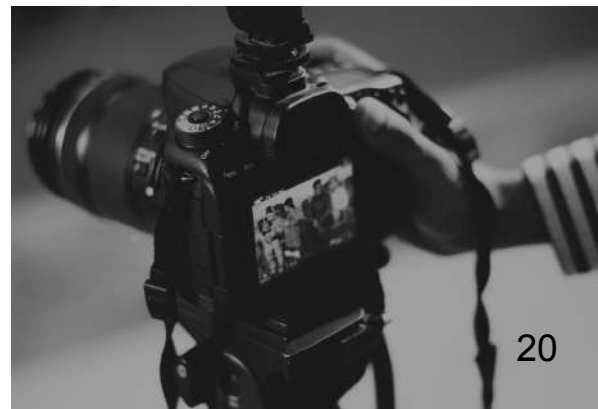
**Διάρκεια:** 10'

### Στόχος:

- Να σπάσει ο πάγος
- Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες
- Να γνωριστούν μεταξύ τους
- Να καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις για την επικοινωνία
- Παρατήρηση της διεργασίας της ομάδας



## 15.ΑΥΤΟΣ/Η ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ

### Οδηγίες:

Όλοι γράφουν όνομά τους σε μια κόλλα Α4. Διακοσμούνε το όνομά τους με χρώματα και σχέδια. Μπορούνε να χρωματίσουνε το όνομά τους και να ζωγραφίσουνε τα αγαπημένα τους πράγματα γύρω από αυτό, όπως παιχνίδια, μέρη, φαγητά και άλλα.

Στην ολομέλεια συζητούν και εντοπίζουμε ομοιότητες και διαφορές: Τα αγαπημένα τους πράγματα ήταν ίδια για όλους ή διαφορετικά για τον καθένα ; Πώς θα ήταν αν ήταν όλοι οι ίδιοι;

**Διάρκεια:** 10'

### Στόχος:

- Να σπάσει ο πάγος
- Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες
- Να γνωριστούν μεταξύ τους
- Να καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις για την επικοινωνία
- Παρατήρηση της διεργασίας της ομάδας

Η ομάδα μπορεί να καταλήξει σε ένα συλλογικό έργο που περιλαμβάνει όλους και να αποφασίσει ένα γενικό τίτλο με υπότιτλο την έκφραση: «αυτοί είμαστε εμείς».







### **Για την αξιοποίηση:**

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- αυτοαποκάλυψης
- Παρατηρήσεις για τη μοναδικότητα και τη διαφορετικότητα
- Ερωτήσεις για την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση
- Παρατήρηση της διεργασίας της ομάδας

Η ομάδα μπορεί να καταλήξει σε ένα συλλογικό έργο που περιλαμβάνει όλους και να αποφασίσει ένα γενικό τίτλο με υπότιτλο την έκφραση: «αυτοί είμαστε εμείς».

# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

## 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

### Οδηγίες:

Κάθε συμμετέχοντας λαμβάνει ένα φάκελο A4 και επιλέγει ένα χρωματιστό μαρκαδόρο. Στην δεξιά γωνία ο συμμετέχοντας γράφει ένα προσωπικό του χαρακτηριστικό. Έπειτα οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια και ανταλλάσσουν φακέλους. Δουλεύουν σε ζευγάρια για πέντε λεπτά, ο ένας περιγράφει τον εαυτό του ενώ παράλληλα το ζευγάρι του ζωγραφίζει το πορτραίτο του βασισμένος/η σε αυτή την περιγραφή. Μετά από πέντε λεπτά αλλάζουν ρόλους. Στο τέλος, όλοι οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν το ταίρι τους στην ολομέλεια με μια σύντομη περιγραφή δείχνοντας παράλληλα την ζωγραφιά στο φάκελο. Όταν ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία ο καθένας παίρνει πίσω τον αρχικό του φάκελο (με το προσωπικό του χαρακτηριστικό) και στην πίσω πλευρά του φακέλου ξεκινά να ζωγραφίζει το παρόν συναίσθημα του. Μετά από τρία λεπτά, σύμφωνα με τις οδηγίες του συντονιστή της ομάδας, ο κάθε συμμετέχοντας δίνει το φάκελο στο άτομο που κάθεται δεξιά του. Το πρόσωπο αυτό συνεχίζει την αρχική ζωγραφιά προσθέτοντας ότι ο ίδιος επιθυμεί. Μετά από τρία λεπτά ο φάκελος δίνεται στο άτομο που κάθεται δεξιά του/της. Η άσκηση συνεχίζεται μέχρι όλοι οι υποψήφιοι να λάβουν πίσω τους φακέλους τους. Στο τέλος, οι ζωγραφιές αναλύονται και 2-3 υποψήφιοι έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν την γνώμη τους για την άσκηση καθώς και την τελική ζωγραφιά. Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία το όνομα του κάθε συμμετέχοντα γράφεται στο φάκελο και ο φάκελος κρεμιέται στον τοίχο.

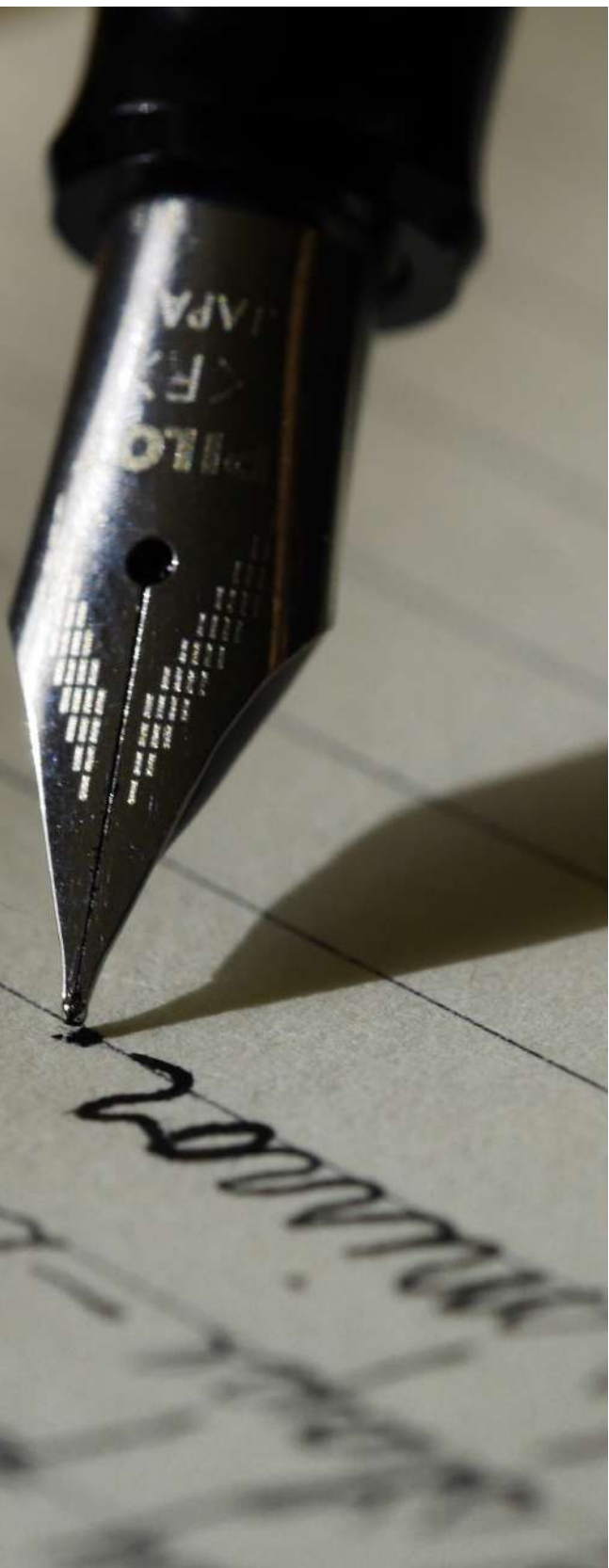


**Διάρκεια:** 45'

**Υλικό:** Κόλλες A4 και χρωματιστοί μαρκαδόροι

**Στόχος:**

- Να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους
- Να ενισχύσουν την αυτογνωσία τους



## 2.0 ΚΟΣΜΟΣ

### **Οδηγίες:**

Ο συντονιστής μοιράζει στην ομάδα φύλλα χαρτιού στα οποία έχει εκτυπώσει ημιτελείς προτάσεις. Οι προτάσεις θα πρέπει να συμπληρωθούν από τον κάθε συμμετέχοντα. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια και συζητούν μεταξύ τους όσα έχουν γράψει. Στην ολομέλεια το κάθε ζευγάρι παρουσιάζει όσα συζητήθηκαν και αναφέρει τι καινούργιο έμαθε ο ένας για τον άλλο( βλ. Παράρτημα 1)

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** Φύλλα εργασίας 1

### **Στόχος:**

- Να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους
- Να εξοικειωθούν τα μέλη με τις αρχές της βιωματικής μάθησης
- Να έρθουν σε επαφή με τον εαυτό τους
- Να χρησιμοποιήσουν την τεχνική της ενεργητικής ακρόασης.



### 3. ΧΑΡΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

#### Οδηγίες:

Ο συντονιστής μοιράζει στα μέλη της ομάδας ένα νοητικό χάρτη (βλ Παράρτημα 2). Το κάθε μέλος θα πρέπει να συμπληρώσει το νοητικό χάρτη για τον εαυτό του. Μόλις τα μέλη ολοκληρώσουν το νοητικό τους χάρτη καλούνται να μοιραστούν όσα έγραψαν στην ομάδα. Στη συνέχεια γίνεται μια συζήτηση με τα μέλη της ομάδας κατά πόσο εύκολο ήταν να καταγράψουν πράγματα για τον εαυτό τους, εάν ανακάλυψαν κάτι καινούργιο για αυτούς κτλ.

**Διάρκεια:** 10'-15'

**Υλικό:** Φύλλο εργασίας 2

#### Στόχος:

- Να ανακαλύψουν πράγματα για τον εαυτό τους
- Να γνωριστούν με τους άλλους





## 4. ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ ΜΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής δίνει την οδηγία στους συμμετέχοντες να γράψουν το όνομά τους κάθετα σε μια κόλλα χαρτιού. Κάθε γράμμα γίνεται αρχικό μια λέξης που ο κάθε συμμετέχοντας πιστεύει ότι τον περιγράφει.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορα χρώματα για να παρουσιάσουν το όνομα τους με γραφιστικό-δημιουργικό τρόπο. Στη συνέχεια όλοι παρουσιάζουν ό,τι έχουν γράψει στην ολομέλεια και τα μοιραζόμαστε μαζί τους

**Διάρκεια:** 10'-15'

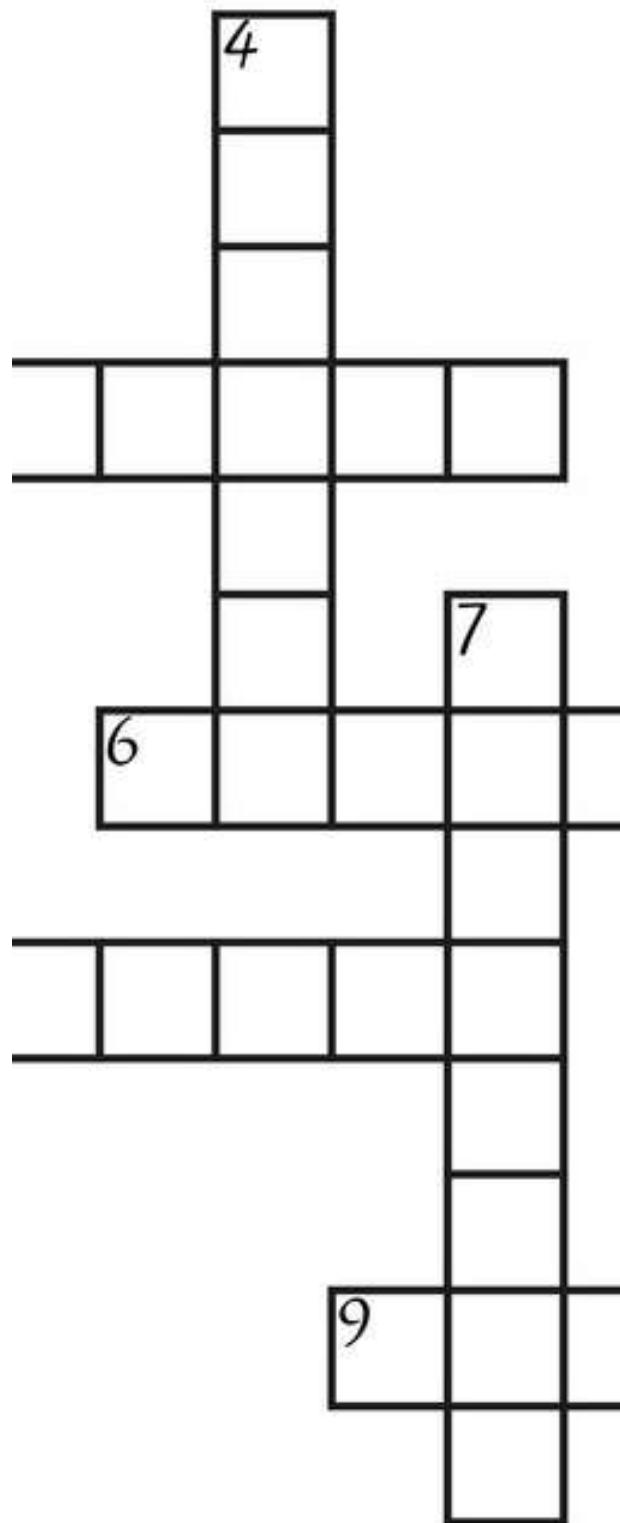
**Υλικό:** Φύλλα χαρτιού και μολύβια/μαρκαδόρους

### Στόχος:

- Να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους
- Να εξοικειωθούν τα μέλη με τις αρχές της βιωματικής μάθησης
- Να έρθουν σε επαφή με τον εαυτό τους. Να χρησιμοποιήσουν την τεχνική της ενεργητικής ακρόασης.

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με τους άλλους



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

## 1. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΛΗΓΩΝΟΥΝ

### Οδηγίες:

«Συχνά ανταλλάσσονται μεταξύ μαθητών υποτιμητικοί χαρακτηρισμοί, όπως: "γύφτε", "χαζέ", "φτωχέ" ή άλλοι χαρακτηρισμοί. Ο συντονιστής προτρέπει τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν όλοι μαζί μια λίστα από προσβλητικούς-στιγματικούς χαρακτηρισμούς που πιθανά ακούγονται στην τάξη / το σχολείο/ τη γειτονιά/την κοινωνία/ μας. (βλ. Παράρτημα 3)

Στη συνέχεια χωριζόντια σε ζευγάρια, συζητούν ελεύθερα και μοιράζονται τις σκέψεις τους ο ένας με τον άλλον. Θα πρέπει να απαντήσουν στη συζήτηση και τα εξής ερωτήματα:

.Το έχω κάνει εγώ; Γιατί το έκανα; Το έχω πάθει; Πώς αισθάνθηκα; Έχω βρεθεί σε αυτή τη θέση;

Έπειτα τα ζευγάρια μοιράζονται όσα συζήτησαν στην ομάδα. Ο συντονιστής ενθαρρύνει τις αντιδράσεις σ' αυτές τις ιδέες με επιπρόσθετες ερωτήσεις, εάν κριθεί απαραίτητο.

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** Φύλλο εργασίας 3

### Στόχος:

- Να συζητηθούν θέματα που αφορούν τη διαφορετικότητα
- Να αντιληφθούν τις συνέπειες που μπορεί να έχουν τα λόγια
- Να καλλιεργηθεί η ενσυναίσθηση





### 3.Ο ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟΣ ΜΟΥ ΕΑΥΤΟΣ!

#### Οδηγίες:

Όλοι οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ένα κύκλο όρθιοι. Ένας- ένας θα μπουν στο κέντρο του κύκλου, θα κάνουν μια κίνηση και θα φωνάζουν δυνατά: Το φανταστικό τους όνομα και το πιο δυνατό τους χαρακτηριστικό! Θα συμπληρώσουν τη φράση:

"Είμαι ο..... πχ ο ΡΑΜΠΟ! και είμαι ..... πχ. ΔΥΝΑΤΟΣ!".

Όλοι στον κύκλο θα πρέπει να επαναλάβουν ακριβώς τη φράση, το ύφος και τις κινήσεις του σαν καθρέφτης. Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία, ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια.

**Διάρκεια:** 10'-15'

**Υλικό:** -

#### Στόχος:

- Να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους

#### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους.

#### Προτάσεις:

Ανάλογα με την εξέλιξη της συζήτησης, τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν ή να παίξουν κάποιο παιχνίδι ρόλου.





## 4. ΤΑ ΠΑΡΑΣΗΜΑ ΜΟΥ! (1) »

### Οδηγίες:

Τα θετικά χαρακτηριστικά που έχουν οι γύρω μας και η καλή γνώμη που έχουν για εμάς είναι τα παράσημα μας. Πολλές φορές δεν φανταζόμαστε καν πόσο όμορφα πράγματα μπορεί να σκέφτονται!

Όλοι οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ένα κύκλο όρθιοι. Ένας- ένας μπαίνουν στο κέντρο του κύκλου. Αυτός που μπαίνει στον κύκλο μένει σιωπηλός και ακούει προσεκτικά, όσα έχουν να του πουν οι άλλοι!

Όσοι βρίσκονται στην περιφέρεια του κύκλου παίρνουν αυθόρμητα το λόγο και συμπληρώνουν τη φράση:

"Σου δίνω το Παράσημο γιατί..... απαριθμώντας τα ΔΥΝΑΤΑ και ΘΕΤΙΚΑ χαρακτηριστικά που έχουν παρατηρήσει ή αντιληφθεί για εκείνον που βρίσκεται στο κέντρο". Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια.

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** -

### Στόχος:

- Να ενδυναμωθούν τα μέλη της ομάδας
- Να πάρουν μια θετική ανατροφοδότηση από τους άλλους
- Να εστιάσουν στα θετικά και δυνατά χαρακτηριστικά που έχουν όλοι

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με /ή διαφοροποίησης από τους άλλους.

### Προτάσεις:

Ανάλογα με την εξέλιξη της συζήτησης, τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν ή να παίξουν κάποιο παιχνίδι ρόλου.



## 5. ΤΑ ΠΑΡΑΣΗΜΑ ΜΟΥ! (2) »

### Οδηγίες:

Τα θετικά χαρακτηριστικά που έχουν οι γύρω μας και η καλή γνώμη που έχουν για εμάς είναι τα παράσημά μας. Πολλές φορές δεν φανταζόμαστε καν πόσο όμορφα πράγματα μπορεί να σκέφτονται!

Όλοι οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο. Ένας-ένας μπαίνουν στο κέντρο του κύκλου. Αυτός που μπαίνει στον κύκλο μένει σιωπηλός και ακούει προσεκτικά, όσα έχουν να του πουν οι άλλοι!

Όσοι βρισκόμαστε στην περιφέρεια του κύκλου γράφουμε σε χαρτάκια post-it όλα τα ΔΥΝΑΤΑ και ΘΕΤΙΚΑ χαρακτηριστικά που έχουν παρατηρήσει ή αντιληφθεί για εκείνον που βρίσκεται στο κέντρο.

Αφού γράψουν όλοι, σηκώνονται ένας-ένας και παίρνουν το λόγο συμπληρώνοντας τη φράση :

Σου δίνω το Παράσημο γιατί..... απεριθωμντας φωναχτά, όσα έγραψε. Στη συνέχεια κολλά το χαρτάκι πάνω του και κάθετα. Συνεχίζει ο επόμενος....".

Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια.

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** Χαρτάκια post-it

### Στόχος:

- Να ενδυναμωθούν τα μέλη της ομάδας
- Να πάρουν μια θετική ανατροφοδότηση από τους άλλους
- Να εστιάσουν στα θετικά και δυνατά χαρακτηριστικά που έχουν όλοι

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους.

### Προτάσεις:

Ανάλογα με την εξέλιξη της συζήτησης, τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν ή να παίξουν κάποιο παιχνίδι ρόλου.





## 6. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΑΝΕΒΑΖΟΥΝ

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής μοιράζει στους συμμετέχοντες το φύλλο εργασίας 5 από το Παράρτημα. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συμπληρώσουν ατομικά τις ερωτήσεις. Μετά τη συμπλήρωση των ερωτήσεων όλοι παρουσιάζουν τις απαντήσεις τους στην ολομέλεια χωρίς να διακόπτονται. Ο συντονιστής ενθαρρύνει την ατομική/προσωπική έκφραση με διευκρινιστικές ερωτήσεις. Ποιοι χαρακτηρισμοί πληγώνουν περισσότερο; Γιατί;

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** Φύλλο εργασίας 5

### Στόχος:

- Να ενδυναμωθούν τα μέλη της ομάδας
- Να πάρουν μια θετική ανατροφοδότηση από τους άλλους
- Να εστιάσουν στα θετικά και δυνατά χαρακτηριστικά που έχουν όλοι

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους.

### Προτάσεις:

Ανάλογα με την εξέλιξη της συζήτησης, τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν ή να παίξουν κάποιο παιχνίδι ρόλου.

## 7.ΟΙ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ ΜΟΥ!

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής μοιράζει στους συμμετέχοντες το φύλλο εργασίας 6 από το Παράρτημα. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συμπληρώσουν ατομικά τις ερωτήσεις. Μετά τη συμπλήρωση των ερωτήσεων όλοι παρουσιάζουν τις απαντήσεις τους στην ολομέλεια χωρίς να διακόπτονται. Ο συντονιστής ενθαρρύνει την ατομική/προσωπική έκφραση με διευκρινιστικές ερωτήσεις.

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** Φύλλο εργασίας 6.



### Στόχος:

- Να μιλήσουν για τις προσδοκίες τους και τις επιθυμίες τους
- Να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση
- Να ενισχύσουν την ενεργητική ακρόαση

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους



## 8. ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ!

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής μοιράζει στους συμμετέχοντες το φύλλο εργασίας 7 από το Παράρτημα. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συμπληρώσουν ατομικά τις ερωτήσεις. Μετά τη συμπλήρωση των ερωτήσεων όλοι παρουσιάζουν τις απαντήσεις τους στην ολομέλεια χωρίς να διακόπτονται.

**Διάρκεια:** 10'-15'

**Υλικό:** Φύλλο εργασίας 7



### Στόχος:

- Να εξοικειωθούν με την έννοια των κανόνων

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους

## 9. ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΕΧΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΣ- ΟΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ.

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής εκθέτει 10-12 φωτογραφίες και προτείνει οι μαθητές να επιλέξουν (ως ομάδα συνολικά) τις τρεις που τους αρέσουν περισσότερο. Στη συνέχεια θα δουλέψουν με αυτές αφού τις τοποθετήσουν σε περίοπτη θέση.

Άσκηση φαντασίας: Επαναλαμβάνουν αυτή την άσκηση της φαντασίας και για τις τρεις επιλεγμένες εικόνες. Πού νομίζουν ότι τραβήχτηκε αυτή η φωτογραφία; Αυτοί οι άνθρωποι σχετίζονται μεταξύ τους; Είναι φτωχοί/ πλούσιοι; Είναι χαρούμενοι/ λυπημένοι; Τι κοιτάνε, τί κάνουν, τί λένε; Στη συνέχεια θα μελετήσουν "Ποιο σε ποια δικαιώματα νομίζετε ότι παραπέμπουν αυτές οι φωτογραφίες". Ακολουθεί Συζήτηση στην ολομέλεια

**Διάρκεια:** 10'-15'

**Υλικό:** 10-12 φωτογραφίες



### Στόχος:

- Να εκπαιδευτούν στην έννοια των δικαιωμάτων
- Να μάθουν τα βασικά δικαιώματα
- Να μάθουν τι μπορούν να κάνουν στην περίπτωση παραβίασης των δικαιωμάτων τους

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- αυτοαποκάλυψης
- Παρατηρήσεις για τη μοναδικότητα και τη διαφορετικότητα
- Ερωτήσεις για την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση
- Παρατήρηση της διεργασίας της ομάδας

Η ομάδα μπορεί να καταλήξει σε ένα συλλογικό έργο που περιλαμβάνει όλους και να αποφασίσει ένα γενικό τίτλο με υπότιτλο την έκφραση: «Τα δικαιώματά μας».

## 10. Η ΑΔΙΚΙΑ – ΤΟ ΚΑΜΟΥΦΛΑΖ.

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής κόβει 5 κομμάτια μαλλί από την κάθε πλεξούδα. Έχει έτσι, 15 κομμάτια. Τα κρύβει μέσα στο χώρο, αφού έχουν βγει οι συμμετέχοντες έξω. Τα κομμάτια ενός χρώματος τα κρύβει σκόπιμα σε σημεία που μισοφαίνονται! Τα κομμάτια των δύο άλλων χρωμάτων τα κρύβει πολύ καλά, ώστε να μην βρίσκονται εύκολα. Ζητά από τους μαθητές να χωριστούν σε τρεις ομάδες. Η κάθε ομάδα έχει το όνομα ενός από τα τρία χρώματα. Κάθε ομάδα θα πρέπει να ψάξει το μαλλί του χρώματος που της αντιστοιχεί. Δίνει χρονικό όριο και σφυρίζει τη λήξη της αναζήτησης. Νικήτρια είναι η ομάδα με τα περισσότερα κομμάτια μαλλιού. Στη συζήτηση συζητούνται τα εξής ερωτήματα:

- Πόσα κομμάτια μαλλιού μπόρεσε να βρει κάθε ομάδα;
- Η ομάδα που έχει το χρώμα του οποίου τα κομμάτια δεν ήταν καλά κρυμμένα, είναι πιθανότερο να κερδίσει.
- Γιατί της ήταν ευκολότερο να τα βρει;
- Είναι δίκαιο το παιχνίδι; Μπορεί να γίνει δίκαιο; Και πώς;

**Διάρκεια:** 60'

**Υλικό:** Μία σφυρίχτρα. Τρεις πλεξούδες μαλλιού διαφορετικού χρώματος.

### Στόχος:

- Να εκπαιδευτούν στην έννοια των δικαιωμάτων
- Να μάθουν τα βασικά δικαιώματα
- Να μάθουν τι μπορούν να κάνουν στην περίπτωση παραβίασης των δικαιωμάτων τους

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- παρατηρήσεις για τη διαφορετικότητα
- Ερωτήσεις για τη διεργασία
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ευαισθητοποίηση για την ενεργητική προσοχή και την ενεργητική ακρόαση
- Ευαισθητοποίηση σχετικά με κοινωνικές δεξιότητες, κανόνες, συμπεριφορές

## 11. Η ΒΙΑ

### Οδηγίες:

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες εργασίας των 4-5 ατόμων. Στο μέσο ενός χαρτιού/ πίνακα γράφουν τη λέξη «βία» και την κυκλώνουν. Κάθε ομάδα εργάζεται χωριστά. Σημειώνουν τί νομίζουν ότι σημαίνει αυτή η λέξη. Στη συνέχεια συζητούν στην ολομέλεια. Οι ομάδες παρουσιάζουν την εργασία τους και έπειτα αναμνήσεις ή σκέψεις που τους φέρνει στο μυαλό. Τι είναι η «βία»; Τι προκαλεί τη βία; Ποιες μορφές βίας εκφράζονται στην τάξη μας / στο σχολείο μας; Πως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αυτά τα φαινόμενα βίας; Η ολομέλεια δημιουργεί και αναρτά έναν «Πίνακα» με όλες τις γνώμες για την αντιμετώπιση της βίας.

**Διάρκεια: 30'**

**Υλικό:** Χαρτί του μέτρου

### Στόχος:

- Να ενημερωθούν για τη βία
- Να αναζητήσουν τις αιτίες
- Να αναζητήσουν λύσεις αντιμετώπισης της βίας

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- παρατηρήσεις για τη διαφορετικότητα
- Ερωτήσεις για τη διεργασία
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ευαισθητοποίηση για την ενεργητική προσοχή και την ενεργητική ακρόαση
- Ευαισθητοποίηση σχετικά με κοινωνικές δεξιότητες, κανόνες, συμπεριφορές





## 12.ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ/ΔΙΑΦΟΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

### Οδηγίες:

Η ομάδα συγκεντρώνει και γράφει σε πίνακα ορισμένες κατηγορίες ανθρώπων (επιχειρηματίες, αγρότες, πλούσιοι, άστεγοι). Στη συνέχεια προτείνουν περιγραφικές λέξεις που χαρακτηρίζουν αυτές τις ομάδες. Ο συντονιστής γράφει τις λέξεις στον πίνακα. Συνοψίζουν τα κοινά σημεία ανάμεσα στις διάφορες κατηγορίες ανθρώπων, κατηγοριών και χαρακτηριστικών. Επεξεργάζονται την έννοια: Στερεότυπα και αποφασίζουνε μαζί, αν τα χαρακτηριστικά που αποδόθηκαν είναι θετικά, αρνητικά ή ουδέτερα. Στη συνέχεια εργάζονται σε μικρές ομάδες εργασίας με θέμα : «Πώς αποκτήσαμε αυτές τις απόψεις; Από την εμπειρία μας, ή από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, ή από την οικογένεια και τους φίλους; Αναζητούμε κι άλλες ομάδες και εντοπίζουμε αυτές που υφίστανται διακρίσεις στην κοινωνία μας». (Η κάθε ομάδα μπορεί να πάρει μια εφημερίδα, ένα περιοδικό ή να μελετήσει διαφορετικά μέσα ενημέρωσης, συμπεριλαμβανομένων δημοφιλών τηλεοπτικών προγραμμάτων ή βιβλίων. Οι μαθητές εξετάζουν λεπτομερώς τα υλικά, ψάχνοντας απεικονίσεις ορισμένων ομάδων - σε μορφή κειμένου και σε εικόνες). Οι ομάδες κάνουν τις παρουσιάσεις τους στην ομάδα (10 λεπτά).

Στην ολομέλεια συζητούνται τα εξής: «Τι ομοιότητες βρήκατε μεταξύ των ομάδων που αποτελούσαν θετικά στερεότυπα;» «Τι ομοιότητες βρήκατε μεταξύ των ομάδων που αποτελούσαν αρνητικά στερεότυπα;»

Ο συντονιστής μπορεί να αξιοποιήσει την ευκαιρία να επισημάνει ότι: Οι γενικεύσεις για ορισμένες ομάδες είναι αρνητικές, και μπορούν να καλούνται προκαταλήψεις. Οι αρνητικές γενικεύσεις για ολόκληρες ομάδες ανθρώπων συχνά δεν βασίζονται στην πραγματική, προσωπική επαφή με την ομάδα. Συμπέρασμα (5 λεπτά) «Από πού προέρχονται αυτά τα στερεότυπα;» «Ποια συμπεράσματα μπορούν να συναχθούν για τις γενικεύσεις και τα στερεότυπα, βάσει αυτής της δραστηριότητας;» Οι μαθητές μπορούν να εκφράσουν πώς ένιωσαν.

**Διάρκεια:** 30'

**Υλικό:-**

**Στόχος:**

- Να εξοικειωθούν με την διαφορετικότητα
- Να εντοπίσουν όχι μόνο όσα τους χωρίζουν αλλά και όσα τους ενώνουν

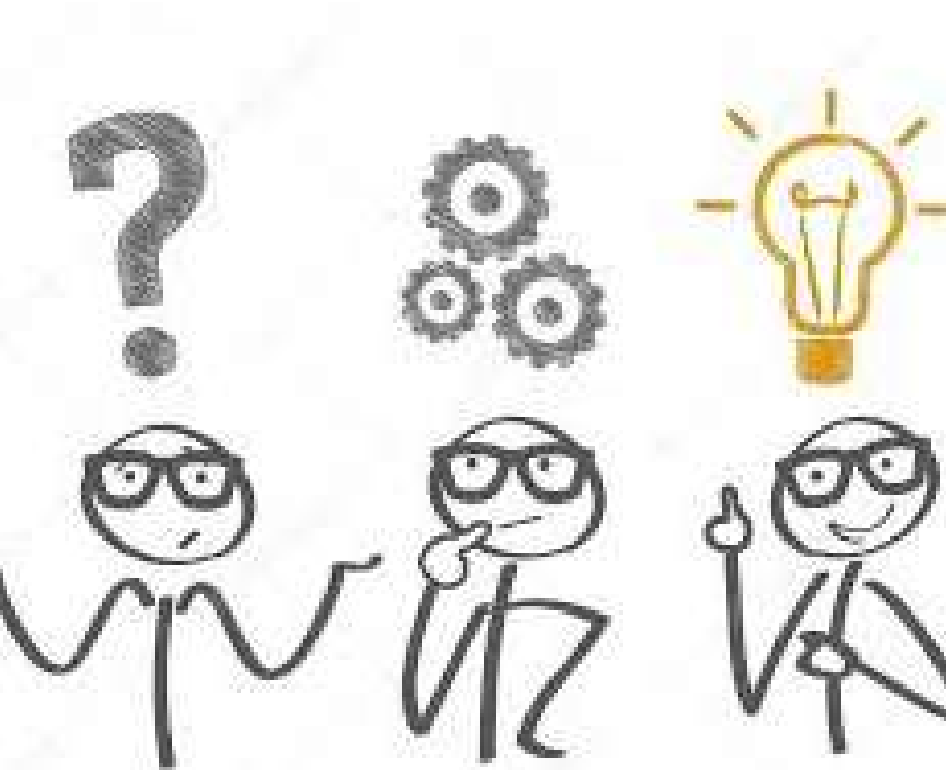
# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

## 1. ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ...!

### Οδηγίες:

Όλοι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο, παίρνουν ένα χαρτί Α4 και σημειώνουν ατομικά ένα πρόβλημα που εντοπίζουν στην τάξη. Στην ολομέλεια διαβάζουν τα προβλήματα που σημειώσανε και αποφασίζουν με ποιο θα ασχοληθούν στη συνέχεια.

Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ή 5 ομάδες εργασίας των 4-5 ατόμων. Συζητούν ελεύθερα και συμπληρώνουν τη φόρμα 8 του παραρτήματος (ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΛΥΣΕΙΣ). Οι ομάδες εργασίας παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της συνεργασίας τους και παρακολουθούν τις παρουσιάσεις των άλλων ομάδων. Καταλήγουν σε κοινά αποδεκτές λύσεις και αποφασίζουν για την υλοποίησή τους.



**Διάρκεια:** 45'

**Υλικό:** Κόλλες Α4, μολύβια και φύλλα εργασίας από το παράρτημα

### Στόχος:

- Να βρίσκουν λύσεις στα προβλήματα
- Να υπευθυνοποιηθούν
- Να καλλιεργηθεί η έννοια της ομαδικότητας

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Παρακολούθηση και σχολιασμός της διεργασίας των ομάδων και της ολομέλειας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους



## 2. ΕΡΗΜΟΣ

### Οδηγίες:

Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ή 5 ομάδες εργασίας των 4-5 ατόμων. Καλούνται να δραματοποιήσουν και να σκηνοθετήσουν την εξής κατάσταση:

«Είστε στην έρημο με ελάχιστο νερό στο παγούρι. Τί θα σκεφτείτε, πώς θα αντιδράσετε και τί θα κάνετε;».

Οι συμμετέχοντες συνεργάζονται για 10-15 λεπτά και επιστρέφουν στην ολομέλεια, όπου παρουσιάζουν τις παραστάσεις τους.

Αφού ολοκληρωθεί η δραματοποίηση, οι μαθητές επιστρέφουν στις αρχικές ομάδες εργασίας, συζητούν τις λύσεις που έδωσαν οι ίδιοι και τις λύσεις που παρουσίασαν οι άλλες ομάδες. Είναι σημαντικό να γίνει μια συζήτηση και για τον τρόπο που δούλεψαν οι ομάδες απαντώντας τα εξής ερωτήματα:

- Ήταν εύκολο να αποφασίσετε;
- Υπήρξαν συγκρούσεις;

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:-**

### Στόχος:

- Να βρίσκουν λύσεις στα προβλήματα
- Να υπευθυνοποιηθούν
- Να καλλιεργηθεί η έννοια της ομαδικότητας και της συνεργασίας

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Παρακολούθηση και σχολιασμός της διεργασίας των ομάδων και της ολομέλειας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους



### 3. Ο ΙΣΤΟΣ ΤΩΝ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΩΝ

Όταν αλλάζει το θέμα, το προηγούμενο νήμα κόβεται και δένουμε την άκρη του στην αρχή του επόμενου νήματος.

Για κάθε βήμα απαιτούνται τουλάχιστον δέκα αλλαγές, έτσι ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να

αποτελούν κομμάτι του ιστού των πιθανοτήτων, κρατώντας τουλάχιστον ένα χρώμα νήματος στο χέρι τους.

Κατά την διάρκεια της άσκησης, ο M1 καταγράφει σε ένα πίνακα με χρωματιστούς μαρκαδόρους όλα όσα αναφέρονται από τους συμμετέχοντες ως πιθανές αιτίες (κόκκινος μαρκαδόρος), αποτελέσματα (μπλε μαρκαδόρος) και λύσεις (μαύρος μαρκαδόρος).

Η άσκηση ολοκληρώνεται με το βήμα 4 όπου γίνεται συζήτηση και οι συμμετέχοντες καταλήγουν σε συμπεράσματα για όσα συζητήθηκαν νωρίτερα.

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:-**

**Στόχος:**

- Να βρίσκουν λύσεις στα προβλήματα
- Να υπευθυνοποιηθούν
- Να καλλιεργηθεί η έννοια της ομαδικότητας και της συνεργασίας

**Για την αξιοποίηση:**

- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Παρακολούθηση και σχολιασμός της διεργασίας των ομάδων και της ολομέλειας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους

#### **Οδηγίες:**

Αυτή η άσκηση συντονίζεται από δύο μαθητές, τον M1 και τον M2. Ο M1 προσκαλεί τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα κύκλο, ενώ ο M2 αποτελεί μέρος αυτού του κύκλου. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αποφασίσουν ένα πρόβλημα με το οποίο θα ασχοληθούν στην άσκηση.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ακολουθήσουν τα εξής βήματα:

**Βήμα 1:** εντοπίζουν πιθανές αιτίες (10 τουλάχιστον)

**Βήμα 2:** δηλώνουν πιθανά αποτελέσματα (10 τουλάχιστον)

**Βήμα 3:** βρίσκουν πιθανές λύσεις (10 τουλάχιστο).

Κάθε βήμα συμβολίζεται με ένα διαφορετικό χρώμα νήμα: κόκκινο – αιτίες, μπλε-αποτελέσματα, πράσινο- λύσεις.

Η διαδικασία αυτή συνεχίζεται μέχρι ο M1 να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να κάνουν το ίδιο και για τα άλλα δύο βήματα και χρώματα νημάτων.





# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

## 1. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ! ΚΑΡΕΚΛΕΣ

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής ζητά από τα παιδιά να τοποθετήσουν τις καρτέκλες τους σε κύκλο. Οι καρτέκλες είναι κατά μία λιγότερες από τον αριθμό των συμμετεχόντων. Ένας από τους συμμετέχοντες στέκεται στη μέση του κύκλου και καλεί τους υπόλοιπους:

"Να σηκωθούν όλοι, όσοι έχουν νιώσει....." κάποιο συγκεκριμένο συναίσθημα ( π.χ. «να σηκωθεί όποιος έχει νιώσει θυμό»).

Όσοι σηκώνονται πρέπει πολύ γρήγορα να βρουν μια νέα καρτέκλα να καθίσουν με αποτέλεσμα πάλι κάποιος να μείνει όρθιος. Είναι η σειρά του να δώσει τις δικές του οδηγίες στην ομάδα....

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** -.

### Στόχος:

- Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα
- Να μάθουν να λεκτικοποιούν τα συναισθήματά τους
- Να δουν πως το σώμα συμμετέχει στην έκφραση των συναισθημάτων
- Να ενδυναμωθούν

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με/ή διαφοροποίησης από τους άλλους

## 2. ΤΟ ΑΓΑΛΜΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

### Οδηγίες:

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια και καλούνται να επιλέξουν μια κάρτα πάνω στην οποία είναι γραμμένος ο ρόλος τον οποίο θα υποδυθούν σε αυτή την δραστηριότητα: Α-άγαλμα ή Γ-γλύπτης και το νούμερο του ζευγαριού τους.

Κάθε ζευγάρι αποτελείται από ένα άγαλμα και ένα γλύπτη και έχουν στην διάθεση τους 5 λεπτά προκειμένου να ολοκληρώσουν την άσκηση.

Το άγαλμα θα πάρει το σχήμα του από το γλύπτη με βάση το συναίσθημα που επέλεξαν να απεικονίσουν νωρίτερα στις κάρτες.

Όταν είναι έτοιμα τα αγάλματα συναισθημάτων θα παραταθούν σε ένα κύκλο και θα παραμείνουν ακίνητα.

Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες προσπαθούν να αναγνωρίσουν το συναίσθημα που απεικονίζει το άγαλμα.

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** -.

### Στόχος:

- Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα
- Να μάθουν να λεκτικοποιούν τα συναισθηματά τους
- Να δουν πως το σώμα συμμετέχει στην έκφραση των συναισθημάτων
- Να ενδυναμωθούν
- 

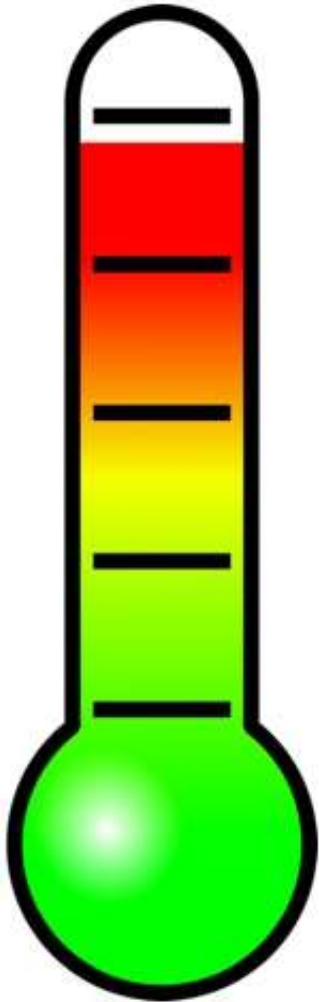
### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με/ή διαφοροποίησης από τους άλλους



### 3.ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ!

#### FEELINGS THERMOMETER



- 10 🤔
- 9 😐
- 8 😐
- 7 😐
- 6 😐
- 5 😐
- 4 😐
- 3 😐
- 2 😐
- 1 😊

#### Οδηγίες:

"Αλήθεια πώς τα πας με τα δυνατά συναισθήματα;"

Τα δυνατά συναισθήματα λειτουργούν καταλυτικά στον οργανισμό μας. Αν βάλουμε ένα θερμόμετρο συναισθημάτων θα δούμε τη θερμοκρασία να ανεβαίνει αρκετά κάθε φορά.

Ο συντονιστής μοιράζει στους συμμετέχοντες το φύλλο εργασίας 8. Ο κάθε συμμετέχων καταγράφει στο φύλλο που πήρε στη μια στήλη την κατάσταση και τη θερμοκρασία που του προκαλεί, την αντίδραση που προκαλεί στο σώμα του, τον τρόπο που φέρεται όταν συμβαίνει κάτι τέτοιο και σύμφωνα με όσα έμαθε τους τρόπους με τους οποίους θα έπρεπε μάλλον να είχε φερθεί..

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** Φύλλο εργασίας 8

#### Στόχος:

- Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα
- Να μάθουν να λεκτικοποιούν τα συναισθηματά τους
- Να δουν πως το σώμα συμμετέχει στην έκφραση των συναισθημάτων
- Να ενδυναμωθούν

#### Για την αξιολόγηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους

Στο τέλος, της διαδικασίας μπορεί να αναρτηθεί σε εμφανές σημείο το συναισθηματικό θερμόμετρο της τάξης ως εργαλείο καθημερινής επικοινωνίας

## 4. Ο ΘΥΜΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ!!!

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής μοιράζει στους συμμετέχοντες το φύλλο εργασίας 9 από το Παράρτημα. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συμπληρώσουν ατομικά τις ερωτήσεις. Μετά τη συμπλήρωση μοιράζονται τα όσα έγραψαν στην ολομέλεια και γίνεται σχετική συζήτηση.

**Διάρκεια:** 10'-15'

**Υλικό:** Φύλλο εργασίας 9

### Στόχος:

- Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα
- Να μάθουν να λεκτικοποιούν τα συναισθήματα τους
- Να δουν πως το σώμα συμμετέχει στην έκφραση των συναισθημάτων
- Να ενδυναμωθούν

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτο-παρουσίασης και αυτο-αποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους

### Προτάσεις:

Ανάλογα με την εξέλιξη της συζήτησης, τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν ή να παίξουν κάποιο παιχνίδι ρόλου.







## 5. Η ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

### Οδηγίες:

Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται σε μια ή δύο σειρές ανάλογα με τον αριθμό τους. Επιλέγουν ο καθένας ένα διαφορετικό συναίσθημα.

“Ο κάθε μουσικός θα σκεφτεί έναν ήχο ή μια κίνηση για να περιγράψει αυτό το συναίσθημα (π.χ. λυγμός και κλάματα για να περιγράψει τη θλίψη).

Κάθε φορά που ο “μαέστρος” δείχνει προς το μέρος ενός μουσικού, αυτός θα επαναλαμβάνει τον ίδιο ήχο και κίνηση.

Όταν υψώνει το χέρι του, η ένταση αυξάνει και, όταν το κατεβάζει, μειώνεται.

Ο μαέστρος μπορεί να σταματήσει έναν μουσικό κρατώντας την παλάμη του κάθετα στο μέρος του. Η οδηγία που δίνεται είναι:

“Πρέπει να προσέχουμε καλά το μαέστρο! Έτοιμοι;

Η συμφωνία των συναισθημάτων ξεκινάει! Με το ένα..... Με το δυο..... Με το τρία...!”

Ο μαέστρος στέκεται μπροστά από τους μουσικούς.

Στην αρχή οι μουσικοί εκτελούν σόλο προκειμένου να παρατηρούν και να ακούν τα συναισθήματα τους. Έπειτα ο συντονιστής δείχνει δύο συμμετέχοντες ταυτόχρονα κάνοντας ένα ζεύγος ( πχ θυμός και χαρά, χαρά λύπη, θυμός και φόβος).

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** -.

### Στόχος:

- Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα
- Να μάθουν να λεκτικοποιούν τα συναισθηματά τους
- Να δουν πως το σώμα συμμετέχει στην έκφραση των συναισθημάτων
- Να ενδυναμωθούν

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με/ή διαφοροποίησης από τους άλλους





## 6. Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

### Οδηγίες:

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των τεσσάρων και παίρνουν ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ζωγραφίσουν στη μέση του χαρτιού έναν κύκλο. Στη μέση του κύκλου γράφουν τη λέξη «Συναισθήματα».

Κάθε ομάδα έχει 5 λεπτά για να σκεφτεί, όσα περισσότερα συναισθήματα μπορεί και να τα γράψει στο χαρτί.

Στην ολομέλεια οι ομάδες παρουσιάζουν την καταγραφή τους και όλα τα διαφορετικά συναισθήματα συγκεντρώνονται σε μια ενιαία λίστα.

Κάθε μέλος της ομάδας αναλαμβάνει να αναπτύξει ένα από τα συναισθήματα της λίστας. Τα μέλη της ομάδας μπορούν να αναφέρουν καταστάσεις στις οποίες ένιωσαν χαρούμενοι, απογοητευμένοι, αγχωμένοι, κτλ.

Στη συζήτηση μπορούν να αξιοποιηθούν οι εξής ερωτήσεις:

- Τι είναι τα συναισθήματα;
- Οι άλλοι καταλαβαίνουν πώς αισθανόμαστε; Εμείς καταλαβαίνουμε πώς αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι;
- Πόσο συχνά προσπαθούμε να κατανοήσουμε τα συναισθήματα που βιώνουμε; Για ποιο λόγο είναι χρήσιμο να προσπαθούμε να εντοπίζουμε τα συναισθήματα που βιώνουμε στην καθημερινή μας ζωή;
- Πώς επηρεάζουν τα συναισθήματα τη ζωή μας;
- Πώς νιώθετε όταν... (τσακώνεστε με τους φίλους σας, πηγαίνετε βόλτα, πηγαίνετε ταξίδι, κτλ.);
- Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα διαφορετικά συναισθήματα που νιώθουμε;

**Διάρκεια:** 30'

**Υλικό:** Χαρτί του μέτρου

### Στόχος:

- Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα
- Να μάθουν να λεκτικοποιούν τα συναισθήματά τους
- Να δουν πως το σώμα συμμετέχει στην έκφραση των συναισθημάτων
- Να ενδυναμωθούν

## 7. ΜΑΣΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΝΤΟΜΙΜΑ ΣΥΝΑΙΘΗΣΜΑΤΑ



### Οδηγίες:

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια και επιλέγουν ένα συναίσθημα που τους εκφράζει από τη λίστα: χαρούμενος, λυπημένος, θυμωμένος, φοβισμένος, τρομοκρατημένος, σοκαρισμένος, έκπληκτος, βαρετός, κουρασμένος, ευτυχισμένος, ντροπιασμένος, απογοητευμένος, ερωτευμένος, ενθουσιασμένος, ντροπαλός, σίγουρος, καχύποπτος, μπερδεμένος. Εναλλακτικά μπορούμε να μοιράσουμε τις αντίστοιχες κάρτες συναισθημάτων. Κάθε ζευγάρι επιλέγει μια από τις κάρτες των συναισθημάτων και μετά ζωγραφίζει το συναίσθημα της κάρτας πάνω στη λευκή μάσκα. Στη συνέχεια δημιουργεί ένα σκηνικό στο οποίο εκτυλίσσεται αυτό το συναίσθημα.

Έπειτα το ζευγάρι παρουσιάζει το συγκεκριμένο συναίσθημα σε παντομίμα αναπαριστώντας το στους υπόλοιπους χρησιμοποιώντας στοιχεία μη λεκτικής επικοινωνίας, χειρονομίες, ήχους. Οι θεατές παροτρύνονται να μαντέψουν το συναίσθημα και την ιστορία που παρουσιάστηκε. Τέλος, κάθε ζευγάρι παροτρύνεται να εξηγήσει το σκεπτικό του, όταν δημιουργούσε το συγκεκριμένο σκηνικό.

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** μάσκες, μαρκαδόροι, κάρτες συναισθημάτων

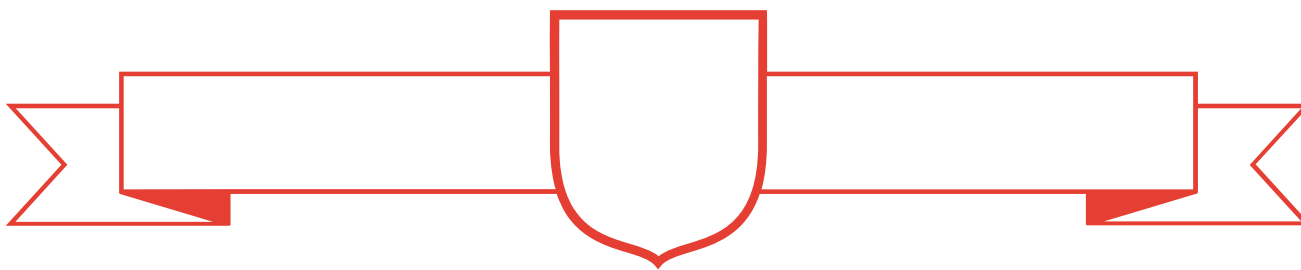


### Στόχος:

- Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα
- Να μάθουν να λεκτικοποιούν τα συναισθηματά τους
- Να δουν πως το σώμα συμμετέχει στην έκφραση των συναισθημάτων
- Να ενδυναμωθούν

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους



## 8. Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΑΣΠΙΔΑ

### Οδηγίες:

Όλα τα πράγματα που είμαστε καλοί/ές, που μας αρέσουν, που θέλουμε να πετύχουμε αποτελούν την προσωπική μας ΑΣΠΙΔΑ σε κάθε δύσκολη στιγμή. Σε αυτήν μπορούμε να ανατρέχουμε για να προστατευτούμε και εξοπλιστούμε με θάρρος και δύναμη για να βγούμε νικητές σε κάθε δύσκολη μάχη! Ελάτε να δημιουργήσουμε την προσωπική μας ΑΣΠΙΔΑ! Κάθε συμμετέχων συμπληρώνει για 5 λεπτά τη φόρμα 10 του παραρτήματος.

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** Φύλλο εργασίας 10

### Στόχος:

- Να γνωρίσουν τον εαυτό τους
- Να εστιάσουν οι συμμετέχοντες στα θετικά τους χαρακτηριστικά
- Να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους

Ο καθένας παίρνει μαζί του την προσωπική του ασπίδα





## 9. Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

### Οδηγίες:

Δημιουργούνται 4-5 ομάδες εργασίας των 4-5 ατόμων. Θα δουλέψουν σε διαφορετικούς χώρους. Κάθε ομάδα εργασίας επιλέγει να δημιουργήσει μια ιστορία με θέμα μια συναισθηματική κατάσταση και να σκηνοθετήσει την αντίστοιχη παράσταση. Για παράδειγμα ότι είναι χαρούμενοι, θυμωμένοι, απογοητευμένοι, ενθουσιασμένοι, βαριεστημένοι, νιώθουν μοναξιά και άλλα. Η παράσταση ξεκινά.

**Διάρκεια:** 30'

**Υλικό:** -

### Στόχος:

- Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα
- Να μάθουν να λεκτικοποιούν τα συναισθηματά τους
- Να δουν πως το σώμα συμμετέχει στην έκφραση των συναισθημάτων
- Να ενδυναμωθούν

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους

## 10. Ο ΦΟΒΟΣ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ!

### Οδηγίες:

Όλοι φοβόμαστε διάφορα πράγματα. Ποια είναι αυτά; Πότε και πώς συμβαίνουν; Πώς αντιδρούμε; Πώς θα αντιδρούσαμε, αν ήμασταν ο ΦΟΒΟΣ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ; Ο συντονιστής προτρέπει τους συμμετέχοντες να κάνουν την προσωπική τους καταγραφή στο φύλλο εργασίας II από το Παράρτημα.

**Διάρκεια:** 10'-15'

**Υλικό:** Φύλλο εργασίας II

### Στόχος:

- Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα
- Να μάθουν να λεκτικοποιούν τα συναισθηματά τους
- Να δουν πως το σώμα συμμετέχει στην έκφραση των συναισθημάτων
- Να ενδυναμωθούν
- Να μάθουν τρόπους να διαχειρίζονται τους φόβους.

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτοπαρουσίασης και αυτοαποκάλυψης
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους



## 11. ΝΑΡΚΟΠΕΔΙΟ (Mine Field)



### Οδηγίες:

1. Ετοιμάστε ένα πλέγμα (πίνακας για το ναρκοπέδιο) χρησιμοποιώντας κολλητική ταινία, το πλέγμα θα αποτελείται από 10 τετράγωνα οριζόντια και 10 τετράγωνα κάθετα (10X10). (Σε κάθε τετράγωνο θα πρέπει να χωράνε και τα δύο πόδια).
2. Σχεδιάστε σε ένα χαρτί ένα πλέγμα με 10X10 τετράγωνα και τοποθετήστε τις νάρκες σε κάποια από τα τετράγωνα. Θα πρέπει να υπάρχει μία διέξοδος. Η έξοδος και η είσοδος θα πρέπει να είναι σε δύο παράλληλες πλευρές του πλέγματος. Να θυμάστε ότι στα τετράγωνα θα περπατούν άνθρωποι και ότι θα πρέπει να μπορούν να κινηθούν στα τετράγωνα που είναι δίπλα τους (δεξιά ή αριστερά) ή μπροστά τους.
3. Πάνω στο πλέγμα μπορούν να κινηθούν τα άτομα σαν ομάδα. Θα πρέπει να κάνουν μία γραμμή (ο ένας πίσω από τον άλλον). Όταν ο μπροστινός (ο πρωτοπόρος/ο αρχηγός) περπατάει σε άδεια τετράγωνα, τα άτομα που τον ακολουθούν δεν θα πρέπει να αφήσουν πίσω τους κανένα τετράγωνο άδειο. Αν το κάνουν όμως, θα πρέπει να επιστρέψουν στην αρχή και ο αρχηγός θα πρέπει να πάει στο τέλος της γραμμής (να είναι ο τελευταίος).
4. Όταν ο αρχηγός πατήσει μία νάρκη, όλοι θα πρέπει να επιστρέψουν στην αρχή και ο αρχηγός θα πρέπει να πάει στο τέλος της γραμμής (να είναι ο τελευταίος)
5. Η σιωπή είναι ένας άλλος κανόνας. Δεν επιτρέπεται τα άτομα της ομάδας να μιλάνε μεταξύ τους ή να κάνουν θόρυβο. Αν το κάνουν όμως, θα πρέπει να επιστρέψουν στην αρχή και ο αρχηγός θα πρέπει να πάει στο τέλος της γραμμής (να είναι ο τελευταίος).
6. Ο διαμεσολαβητής/ο συντονιστής θα πρέπει να σφυρίξει την έναρξη ή να πει «ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ» αν κάποιοι κανόνες δεν έχουν εφαρμοστεί σωστά. Ο συντονιστής δεν χρειάζεται να πει τον λόγο για τον οποίο η ομάδα πρέπει να ξεκινήσει πάλι.
7. Όταν οι κανόνες έχουν εξηγηθεί στους συμμετέχοντες, θα πρέπει να τους δώσετε 3 λεπτά χρόνο για να οργανώσουν την στρατηγική τους.
8. Μετά τα 3 λεπτά, πείτε τους να ξεκινήσουν. Αν πραγματικά δεν μπορούν να καταφέρουν να περάσουν το πλέγμα, δώστε τους κι άλλο χρόνο για να ξανασυζητήσουν.
9. Αφού περάσουν το πλέγμα ή αποφασίσετε να σταματήσετε, σταματήστε το παιχνίδι.
10. Κάντε τις εξής ερωτήσεις με την ακόλουθη σειρά: Α.Πώς νιώσατε; Β.Τι συνέβη; Γ.Τι θα κάνατε διαφορετικά αν είχατε την ευκαιρία να το ξαναδοκιμάσετε; Δ.Ποιο ήταν το κυριότερο εμπόδιο; (ερώτηση που αφορά την επικοινωνία)



**A.** Όταν στη συζήτηση αναφερθεί το θέμα της επικοινωνίας, πείτε τους να σιωπούν και να αλλάξουν θέσεις.

**B.** Συζητήστε για την επικοινωνία:

- Είχατε κάποιο πρόβλημα επικοινωνίας ή αποτυχία στην επικοινωνία σας;
- Ήταν μία κακή επικοινωνία εξαιτίας έλλειψης κατανόησης;
- Ονομάστε κάποιους από τους τρόπους με τους οποίους επικοινωνούμε.
- Σας έτυχε ποτέ να μιλήσετε με κάποιον και να παρερμηνεύει αυτό που του λέτε; Γιατί πιστεύετε συμβαίνει αυτό;

**Διάρκεια: 30'**

**Υλικό:** Κολλητική ταινία

**Στόχος:**

- Να καλλιεργηθεί η συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας
- Να διερευνηθεί η δυναμική της ομάδας
- Να οριστεί η ταυτότητα της ομάδας

**Για την αξιοποίηση:**

- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους



## 12. ΒΟΛΤΑ ΜΕ ΤΟ ΚΑΡΑΒΙ

### Οδηγίες:

Το σχήμα του πλοίου σχεδιάζεται στο δάπεδο με μια χαρτοταινία. Το πλοίο πρέπει να είναι αρκετά μεγάλο για να μπορούν όλοι οι συμμετέχοντες να μπουν σε αυτό χωρίς να ακουμπούν ο ένας τον άλλο. Οι επιβάτες μπορούν να επιλέξουν το μέρος που θα σταθούν- στη μέση, μπροστά, πίσω. Ο συντονιστής παραμένει έξω από το πλοίο και "λύνει" το σκοινί προκειμένου το πλοίο να σαλπάρει. "Μπαίνουμε όλοι στο καράβι. Το ταξίδι ξεκινά! Σαλπάρουμε!" "Το καράβι έχει τώρα ξεκινήσει... Έχω λύσει το σκοινί και το πλοίο επιπλέει ήρεμα στη θάλασσα.....Μπορείτε να αισθανθείτε τους μικρούς κυματισμούς που ελαφρά ταρακουνούν το καράβι. Παρατηρείστε το άτομο που βρίσκεται μπροστά σας και συγχρονίστε τις κινήσεις σας μαζί του."(Σημείωση: σε αυτό το σημείο ο συντονιστής μπορεί να κάνει προτάσεις σε σχέση με το ρυθμό ή το συντονισμό των κινήσεων. Όταν όλοι οι συμμετέχοντες μπορέσουν να συγχρονιστούν μεταξύ τους ο συντονιστής συνεχίζει την ιστορία.)

"Τώρα τα κύματα μεγαλώνουν διαρκώς και το πλοίο κουνιέται δυνατά..... Κρατηθείτε και προσπαθήστε να απομακρυνθείτε από τα πλαϊνά τοιχώματα του πλοίου, κρατηθείτε ένα μεγάλο κύμα θα χτυπήσει το καράβι μόλις μετρήσω μέχρι το τρία... ένα ...δύο... κρατηθείτε ... τρία ... το κύμα χτύπησε το καράβι!...Όλοι είσατε ασφαλείς!... Προσοχή ένα ακόμα κύμα έρχεται, προετοιμαστείτε! Κρατηθείτε... ένα, δύο, τρία..χτύπησε!... Ο άνεμος είναι ισχυρός και άλλα μεγάλα κύματα πλησιάζουν. Ένα... δύο... τρία..., μεγάλα κύματα χτυπούν το καράβι!...Τώρα βρέχει! Δεν μπορείτε να δείτε τίποτα μπροστά σας, κλείστε τα μάτια σας και κρατηθείτε!...

...Η βροχή σταμάτησε. Ω, θεέ μου, έχει νερό στο πλοίο... Γεμίστε κουβάδες με νερό και δώστε τα στα άτομα που κάθονται δίπλα στα πλαϊνά του καραβιού για να τα πετάξουν στη θάλασσα.....Γρήγορα, βγάλτε το νερό έξω από το πλοίο!!!... Τέλεια! Το νερό τώρα έχει απομακρυνθεί από το εσωτερικό του πλοίου, η καταιγίδα έχει περάσει. Η θάλασσα τώρα είναι ήρεμη, ο ήλιος λάμπει, χαρείτε τον ήλιο.....Μικρά κύματα χτυπούν απαλά το βράχο καθώς το πλοίο πλησιάζει στην ακτή. Ο ήλιος σας ζεσταίνει το σώμα και στεγνώνει τα βρεγμένα σας ρούχα, αισθάνεστε χαλαροί... Το πλοίο φτάνει στη ακτή, θα δέσω το πλοίο στο λιμάνι ώστε εσείς να αποβιβαστείτε. Η διαδρομή σας με το πλοίο έχει τελειώσει!»

**Διάρκεια:** 30'

**Υλικό:** Χαρτοταινία



**Στόχος :**

- Να καλλιεργηθεί η συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας
- Να διερευνηθεί η δυναμική της ομάδας
- Να οριστεί η ταυτότητα της ομάδας

**Για την αξιοποίηση:**

- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ερωτήσεις για τη δυναμική της ομάδας και τη διαδικασία σύνδεσης με / ή διαφοροποίησης από τους άλλους

## 13.ΚΑΡΟΥΣΕΛ Ή ROUND ROBIN DRAWINGS



### Οδηγίες:

Κάθε ένας έχει ένα χαρτί, χρώματα και ό,τι άλλο υλικό επιθυμεί. Κάθονται σε κύκλο κοντά-κοντά. Ζωγραφίζουν για 2 λεπτά κάτι που τους αρέσει. Όταν ακουστεί το καμπανάκι, καθένας θα δώσει το χαρτί του σε αυτόν που είναι δεξιά του και θα συνεχίσει να ζωγραφίζει για 1 λεπτό στο χαρτί, κάνοντας ό,τι καλύτερο μπορεί στην εικόνα που έχει μπροστά του, που θα πάρει από αυτόν που βρίσκεται αριστερά του. Συνεχίζουν έτσι αλλάζοντας κάθε 1 λεπτό μέχρι να ξαναπάρουν το δικό τους χαρτί.

Ξαναζωγραφίζουν στο χαρτί τους για 2 λεπτά. Κατά την διάρκεια της διαδικασίας δεν μιλάνε. Στη συνέχεια, καθένας παρουσιάζει τη ζωγραφιά του και μιλάει για αυτήν. Ο συντονιστής κάνει κάποιες ερωτήσεις όπως; Πως σας φαίνεται η ζωγραφιά; Τι σας άρεσε και τι όχι από τις παρεμβάσεις που έγιναν; κ.α

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** Χαρτιά, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, παστέλ, τέμπερες σε μπουκάλια, πινέλα, πιατάκια πλαστικά ή παλέτες για τα χρώματα, βαζάκια για νερό, ψαλίδια, κόλες υγρές ή στικ

### Στόχος:

- Να καλλιεργηθεί η συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας
- Να διερευνηθεί η δυναμική της ομάδας
- Να οριστεί η ταυτότητα της ομάδας



## 14.Ο ΤΥΦΛΟΣ ΚΑΙ Ο ΜΟΥΓΓΟΣ

### Οδηγίες:

Δημιουργούμε την αναπαράσταση ενός ναρκοπεδίου με κομμάτια εφημερίδας στο πάτωμα.

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας θα είναι ο τυφλός! Και ο άλλος ο μουγκός!

“Κατά τη διαδικασία του παιχνιδιού δεν μιλά κανείς. Ο μουγκός, κρατά τα μάτια του τυφλού κλειστά και τον οδηγεί γύρω στην αίθουσα, ώστε να μην χτυπήσει οπουδήποτε, να μην πατήσει τις εφημερίδες και να μην προκαλέσει την έκρηξη του ναρκοπεδίου”

Στη συνέχεια ο τυφλός και ο μουγκός αλλάζουν ρόλους.

Συζήτηση στην ολομέλεια των εξής ερωτημάτων:

- Πώς αισθανθήκατε ως τυφλός;
- Πώς αισθανθήκατε ως οδηγός;
- Ποιό ήταν το δυσκολότερο για σας; Γιατί;
- Πώς επικοινωνούσατε αφού δεν ήσασταν ικανοί να μιλήσετε;
- Ήσασταν καλοί ακροατές;
- Ήταν σημαντικό να ακούσετε τη γλώσσα των σωμάτων (αφή), αυτήν που σας οδηγούσε γύρω;
- Τί σημαίνει ακρόαση εδώ; (η ικανότητα να στραφεί κάποιος απόλυτα και να εστιαστεί σε ένα άλλο πρόσωπο).

**Διάρκεια:** 10'-15'

**Υλικό:** φύλλα εφημερίδων

### Στόχος:

- Να εξοικειωθούν με την έννοια της ενσυναίσθησης
- Να δουν την αξία της μη λεκτικής επικοινωνίας
- Να εξασκήσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες



## 15. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

### Οδηγίες:

Απλώνουμε στο πάτωμα εφημερίδες σε τρεις-τέσσερις περιοχές (κάθε περιοχή έχει εμβαδόν 2-4 τετραγωνικά μέτρα, σχηματίζεται δηλαδή μια «σχεδία»).

Οι μαθητές χωρίζονται τυχαία σε 3-4 ομάδες, όσες και οι σχεδίες, χωρίς να γνωρίζουν ότι οι εφημερίδες είναι σχεδίες.

"Ώρα για παιχνίδι!"

"Περπατάμε κάπου στην Αφρική σε ένα ασφάλτινο δρόμο. Και προχωράμε....

Μπαίνουμε τώρα σε χωμάτινο δρόμο....

Σε δρόμο με χαλίκια.... Κτλ.

Προσοχή! ένα φίδι..... Το αποφεύγουμε και προχωράμε....

Ένα ρυάκι! Πηδάμε το ρυάκι.... Και προχωράμε!

Βλέπω ένα λαχταριστό φρούτο. Τεντωνόμαστε να το μαζέψουμε!

Φτάσαμε στο ποτάμι.... Είμαστε κουρασμένοι... Ένα μπάνιο θα μας κάνει καλό! Ας κολυμπήσουμε!...

Πώ, πώ!... Ξεχαστήκαμε και το ρεύμα μάς παρέσυρε στη μέση του ποταμού!...

Τί θα κάνουμε;

Ευτυχώς βλέπω τις σχεδίες! (εφημερίδες). Γρήγορα! Ανεβείτε όλοι πάνω στις σχεδίες!

Προσοχή! Η κάθε ομάδα μαζί!... ....Και το ταξίδι αρχίζει!

Τώρα έχει κύμα... Κωπηλατείστε δυνατά!

Το ποτάμι ηρεμεί... Κωπηλατείστε, ήρεμα, ήρεμα!

Προσοχή!

Μπροστά μας εμφανίστηκαν οι ...κροκόδειλοι! Περιτριγουρίζουν τις σχεδίες...

Ο συντονιστής (κροκόδειλος) ορμά και κόβει τα πρώτα κομμάτια από μια σχεδία, μετά από τις άλλες.

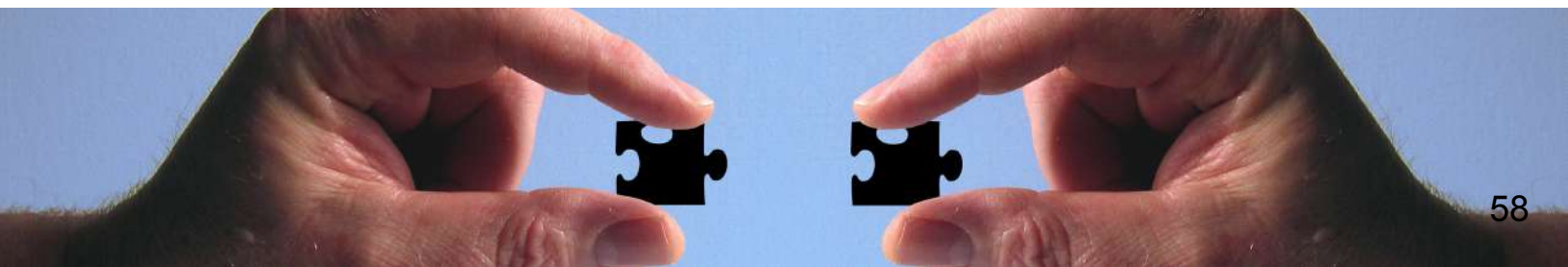
Οι επιβάτες αναγκάζονται να περιοριστούν σε όσο κομμάτι σχεδίας απέμεινε.

Πρέπει να σωθούν και να μείνουν όλοι επάνω.

Ο κροκόδειλος συνεχίζει να περιτριγουρίζει και να κόβει κομμάτια από τις σχεδίες!...

Οι σχεδίες μικραίνουν!...Είμαστε στριμωγμένοι!.

Ο κροκόδειλος αρπάζει και ένα πόδι!...





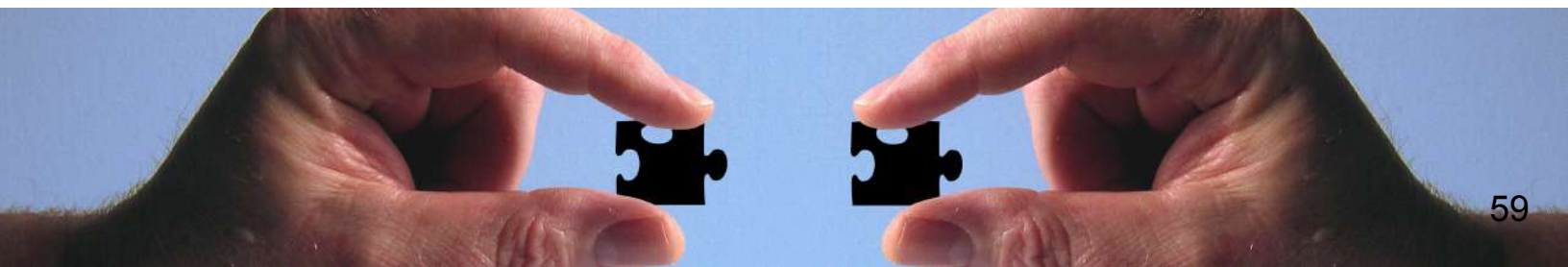
Μια σχεδία είναι έτοιμη να διαλυθεί! Εγκαταλείψτε τη! Κολυμπείτε και ανεβείτε σε άλλη σχεδία! Γρήγορα!... Ευτυχώς! Βλέπω την ακτή! Κουράγιο παλικάρια! Κωπηλατείστε δυνατά..... Φτάνουμε! Συζήτηση στην ολομέλεια.

**Διάρκεια:** 30'

**Υλικό:** φύλλα εφημερίδων

**Στόχος:**

- Να εξοικειωθούν με την έννοια της ενσυναίσθησης
- Να βρουν τρόπους συνεργασίας
- Να εξασκήσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες



## 16. ΟΔΗΓΟΣ ΤΑΞΙ

Ερωτήσεις πριν την άσκηση.

- Γιατί είναι σημαντικό να περιμένουμε τη σειρά μας για να μιλήσουμε κατά την διάρκεια μιας συζήτησης; Δίνοντας χρόνο σε όλους τους συμμετέχοντες τους ενισχύουμε να συνεισφέρουν στην συζήτηση και να εκφράσουν τα συναισθήματα τους.
- Τι σημαίνει να είσαι κοινωνικά ευέλικτος; Ικανότητα να προσαρμόζεσαι, να πηγαίνει με την ροή των πραγμάτων, να είναι ικανός να ικανοποιήσεις τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων πριν από τις δικές σου ή να αλλάζεις τα σχέδια προς όφελος της ομάδας.

Ας παίξουμε το ταξί!

Τοποθετούμε τέσσερες καρέκλες ως αυτοκίνητο, οι τρεις συμμετέχοντες είναι επιβάτες και ο ένας οδηγός. Ο οδηγός ξεκινά το αυτοκίνητο, και διαλέγει ένα συναίσθημα ή ένα χαρακτήρα για να απεικονίσει. Τη στιγμή που ο οδηγός ξεκινάει να εικονογραφεί το συναίσθημα ή το χαρακτήρα που επιθυμεί, οι άλλοι επιβάτες τον/την μιμούνται. Για παράδειγμα, ο οδηγός εκφράζει θλίψη, όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να εκφράσουν θλίψη επίσης, χρησιμοποιώντας κατάλληλες μιμήσεις, ήχους, και χειρονομίες. Αν ο οδηγός μιλάει χαμηλόφωνα, όλοι οι επιβάτες συζητούν χαμηλόφωνα.

Ο συντονιστής δίνει σινιάλο, ο οδηγός σταματάει το αυτοκίνητο και αφήνει το αυτοκίνητο ενώ αντικαθίσταται από τον επιβάτη που κάθεται δεξιά του. Ο επόμενος καταλαμβάνει την κενή θέση του επιβάτη. Η δραστηριότητα συνεχίζεται ως έχει, έως ότου όλοι οι συμμετέχοντες πάρουν την θέση του οδηγού.

Ερωτήσεις μετά την άσκηση.

- Πως ένιωσες όσο ήσουν ο οδηγός;
- Πως ήταν για εσένα να είσαι ο οδηγός; Πως ήταν να είσαι ο επιβάτης;
- Τι βρήκες εύκολο/ δύσκολο στην άσκηση;
- Τι θα έκανες διαφορετικά την επόμενη φορά;
- Πως θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις αυτή την δραστηριότητα προκειμένου να έχεις μια εποικοδομητική συνομιλία με τους άλλους;

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** 4 καρέκλες για κάθε ταξί!

**Στόχος:**

- Να βρουν τρόπους συνεργασίας
- Να εξασκήσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες





## 17. ΤΟ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙ ΠΟΥ ΜΙΛΑΕΙ

### Οδηγίες:

“Ο ιθαγενής αμερικανικός λαός, οι Ινδιάνοι, είχαν τον τρόπο τους να ακούν ο ένας τον άλλο, καθώς δινόταν στον καθένα η ευκαιρία να μιλήσει και οι άλλοι να τον ακούν προσεκτικά.

Χρησιμοποιούσαν «το μπαστούνι που μιλά». Όποιος κρατούσε αυτό το μπαστούνι είχε το δικαίωμα να μιλά και όλοι οι άλλοι όφειλαν να τον ακούν.

Το μπαστούνι περνούσε από τον ένα στον άλλο σε κύκλο. Όποιος δεν ήθελε να μιλήσει απλά το περνούσε στον επόμενο”.

Το «μπαστούνι που μιλά» μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους. Για παράδειγμα, να πούμε ένα νέο ή να πούμε τη γνώμη μας για κάτι.

“Αυτός είναι ένας καλός τρόπος για να δίνουμε χώρο στους ντροπαλούς να μιλήσουν με αυτοπεποίθηση και να πείσουμε τους μαθητές που επιβάλλονται στην ομάδα να σέβονται τους άλλους”.

Μια καλή αρχή είναι να πάρει πρώτος ο συντονιστής το μπαστούνι και, για παράδειγμα, να πει κάτι που της/του αρέσει, και στη συνέχεια να δώσει το μπαστούνι στο παιδί που κάθεται δίπλα της/του. Έτσι μπορεί να δείξει στους μαθητές πώς να χρησιμοποιούν το μπαστούνι. Αν ο πρώτος κανόνας του παιχνιδιού είναι ότι όλοι παίρνουν το λόγο, ο δεύτερος και εξίσου σημαντικός είναι ο σεβασμός!, ότι δεν πιέζουμε κανέναν να μιλήσει.

Μετά τη δραστηριότητα:

-Ανακαλύψατε τίποτα καινούργιο ή συναρπαστικό;

-Ποιο είναι το πλεονέκτημα όταν αφήνετε κάποιον να μιλά χωρίς να τον διακόπτετε;

**Διάρκεια:**20'

**Υλικό:** Ένα μπαστούνι με ρόζους, όχι πολύ μεγάλο και χωρίς μυτερές γωνίες.

### Στόχος:

- Να καλλιεργηθεί η ενεργητική ακρόαση

## 18. ΠΛΑΤΗ ΜΕ ΠΛΑΤΗ

### Οδηγίες:

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας από τους δύο παίρνει ένα λευκό χαρτί ενώ ο δεύτερος ένα ασπρόμαυρο απλό σχέδιο που κρατά καλυμμένο.

Στόχος της άσκησης είναι αυτός που κρατάει το σχέδιο να δώσει τις κατάλληλες οδηγίες προκειμένου το ταίρι του να ζωγραφίσει το ίδιο σχέδιο στο λευκό χαρτί. Ωστόσο όμως αυτός που δίνει οδηγίες δε θα πρέπει να ονοματίσει το σχέδιο, αλλά να καθοδηγεί το ταίρι του μέσω γραμμικών και γεωμετρικών πληροφοριών. (π.χ. φτιάξε έναν κύκλο στη μέση του χαρτιού)

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** Χαρτιά, μαρκαδόροι

### Στόχος:

- Να καλλιεργηθεί η ενεργητική ακρόαση

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- παρατηρήσεις για τη διαφορετικότητα
- Ερωτήσεις για τη διεργασία
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ευαισθητοποίηση για την ενεργητική προσοχή και την ενεργητική ακρόαση
- Ευαισθητοποίηση σχετικά με κοινωνικές δεξιότητες, κανόνες, συμπεριφορές





## 19. ΔΙΑΛΟΓΟΣ ΣΤΟ ΧΑΡΤΙ!

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής δίνει την εξής οδηγία στους συμμετέχοντες:

"Διαλέγετε έναν μαρκαδόρο και γίνεστε ζευγάρι με κάποιον άλλον από την ομάδα που έχει διαφορετικό χρώμα μαρκαδόρο. Το κάθε ζευγάρι έχει ένα χαρτί. Αποφασίζετε ποιος θα είναι ο Α και ποιος ο Β. Ο καθένας βάζει μια τελεία στο χαρτί σε διαγώνια θέση από την τελεία του ζευγαριού του. Ξεκινά ο Α από την τελεία του και κάνει μια γραμμή, όπως τη θέλει. Ο Β τον παρακολουθεί και στη συνέχεια ξεκινώντας από τη δική του τελεία απαντά-κάνοντας τη δική του γραμμή. Συνεχίζουν έτσι, την επικοινωνία μια ο ένας μια ο άλλος ακολουθώντας ο καθένας την γραμμή του. Σκοπός είναι να συναντηθούν οι γραμμές. Κατά την διαδικασία δεν μιλάμε μεταξύ μας. Με το στοπ ( που γίνεται απροειδοποίητα σε λιγότερο από 5 λεπτά ) αφήνετε κάτω τους μαρκαδόρους και μοιράζεστε τι έγινε, γράφετε τα μικρά σας ονόματα και δίνετε έναν τίτλο στο έργο. Κατόπιν γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια

**Διάρκεια:** 20'

**Υλικό:** Χαρτιά, μαρκαδόροι

### Στόχος:

- Να εξοικειωθούν με την τεχνική της ενεργητικής ακρόασης

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- παρατηρήσεις για τη διαφορετικότητα
- Ερωτήσεις για τη διεργασία
- Ερωτήσεις επικοινωνίας
- Ευαισθητοποίηση για την ενεργητική προσοχή και την ενεργητική ακρόαση
- Ευαισθητοποίηση σχετικά με κοινωνικές δεξιότητες, κανόνες, συμπεριφορές

# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

## 1. Η ΦΟΥΣΚΑ!

### Οδηγίες:

Η προσωπική μας κινόςφαιρα είναι ο προσωπικός χώρος που εκτείνεται γύρω από το σώμα και τα φαντασιακά του όρια : Bartenieff & Lewis 1980. Όλοι οι συμμετέχοντες στέκονται όρθιοι, βρίσκουν ένα χώρο στην αίθουσα και κλείνουν τα μάτια. Συγκεντρώνονται στο σώμα τους με κλειστά μάτια. Δημιουργούν με τη φαντασία μας μια φούσκα γύρω από το σώμα και εξερευνούν κινητικά τα όρια στα οποία εκτείνεται αυτή η φούσκα, όσον αφορά τις διαστάσεις μήκους, πλάτους, ύψους και σε σχέση με τον κεντρικό άξονα του σώματός του.



**Διάρκεια:** 10'

**Υλικό:** -

### Στόχος:

- Να εξερευνήσουν την προσωπική τους κινόςφαιρα
- Η Ψυχοκινητική ανάπτυξη & η Ψυχοσυναισθηματική ωρίμανση-
- Να έρθουν σε επαφή και να γνωρίσουν τον εαυτό τους
- Να γνωρίσουν τα όρια του εαυτού και του κόσμου
- Να μάθουν να αυτο-συγκέντρώνονται

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις για την κίνηση του εαυτού και των άλλων
- Ερωτήσεις αυτογνωσίας
- Παρατηρήσεις για τη διαφορετικότητα
- Παρακολούθηση της διεργασίας της ομάδας

## 2. ΦΟΥΣΚΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ!



### Οδηγίες:

Όλοι οι συμμετέχοντες στέκονται όρθιοι, βρίσκουν ένα χώρο στην αίθουσα και κλείνουν τα μάτια. Συγκεντρώνονται στο σώμα τους με κλειστά μάτια. Κρατούν στην φαντασία τους τη φούσκα γύρω από το σώμα και κατόπιν κινούνται στο χώρο με ανοιχτά μάτια. Κινούνται ανάμεσα στις φούσκες των άλλων ατόμων. Εξερευνούν τρόπους με τους οποίους επηρεάζεται η δική τους φούσκα, όταν κινείται ανάμεσα ή μαζί με τις φούσκες των άλλων. Όλες οι φούσκες κινούνται ταυτόχρονα στον χώρο δημιουργώντας τώρα, παράλληλα, διαφορετικές σχέσεις μεταξύ μας: Ζευγάρια.... Τριάδες... μικρά γκρουπ.... Εξερευνούν αυτές τις αλληλεπιδράσεις . Πώς επηρεάζεται η ατομική τους φούσκα;

**Διάρκεια: 10'**

**Υλικό: -**

### Στόχος:

- Να εξερευνήσουν την προσωπική τους κινόςφαιρα
- Η Ψυχοκινητική ανάπτυξη & η Ψυχοσυναισθηματική ωρίμανση-
- Να έρθουν σε επαφή και να γνωρίσουν τον εαυτό τους
- Να γνωρίσουν τα όρια του εαυτού και του κόσμου
- Να μάθουν να αυτο-συγκέντρώνονται

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις για την κίνηση του εαυτού και των άλλων
- Ερωτήσεις αυτογνωσίας
- Παρατηρήσεις για τη διαφορετικότητα Παρακολούθηση της διεργασίας της ομάδας

# ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΧΑΛΑΡΩΣΗ

## 1.ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΗΡΕΜΙΑΣ

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής δίνει την εξής οδηγία:

"Θα δοκιμάσουμε μια άσκηση που μπορεί να βοηθήσει όταν νιώθουμε ότι το άγχος, η πίεση και το στρες μας αποσυντονίζει. Μπορούμε να κάνουμε τις ίδιες ασκήσεις και μόνοι μας, όταν νιώθουμε ένταση και θέλουμε να ηρεμήσουμε και να συγκεντρωθούμε. (Μιλάμε χαλαρή φωνή, αργά, ακολουθώντας το ρυθμό και επιτρέποντας την αυτοσυγκέντρωση και το βίωμα της κατάστασης). «Κλείνουμε τα μάτια και φανταζόμαστε ένα μέρος που είναι πολύ χαλαρωτικό για εμάς... ..Μπορεί να είναι μια όμορφη παραλία..., ένα μέρος στην εξοχή... ή ό,τι άλλο θέλουμε... ..Μπορεί να είναι ένα πραγματικό μέρος στο οποίο έχουμε πάει... ή μια εικόνα που έχουμε ονειρευτεί ή φανταστεί..., ένα ιδανικό μέρος... .. Μένουμε σε αυτή την εικόνα... .. Παρατηρούμε τα χρώματα..., τα σχήματα των πραγμάτων που υπάρχουν γύρω μας... .. Ακούμε τους ήχους..., τον κυματισμό της θάλασσας..., τα γλαροπούλια που πετάνε..., ή το θρόισμα των φύλλων ενός δέντρου... ..

Παρατηρούμε τις όμορφες μυρωδιές..., τη μυρωδιά των δέντρων..., της θάλασσας..., ή ενός λαχταριστού σοκολατένιου κέικ που ψήνεται στο φούρνο! ... Ένας ώριμος ήλιος μας ζεσταίνει το κορμί..., ή... το φως του φεγγαριού λάμπει ανάμεσα στα δέντρα... .. Κρατάμε το φως του μέσα μας για λίγο... ..

Αυτό είναι το δικό μας ιδανικό μέρος..., Μένουμε σε αυτή την εικόνα, στην οποία μπορούμε να ανατρέχουμε με την σκέψη μας, όποτε θέλουμε να χαλαρώσουμε ή να ηρεμήσουμε... .. Σιγά σιγά ανοίγουμε τα μάτια»...Στην ολομέλεια οι συμμετέχοντες μοιράζονται την εμπειρία της χαλάρωσης.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- Πώς νιώσατε όταν ήσασταν στο φανταστικό σας μέρος;
- Τι διαφορές είδατε στο σώμα σας όταν φανταζόσασταν το μέρος σας;
- Τι κάνετε συνήθως όταν θέλετε να ηρεμήσετε; Τι δραστηριότητες επιλέγετε;
- Τι θα συμβουλευάτε έναν φίλο σας να κάνει αν ήταν πολύ αγχωμένος;
- Σε τι μπορεί να μας βοηθήσει η φαντασία μας

**Διάρκεια: 10'**

**Υλικό: -**

### Στόχος:

- Η Ψυχοκινητική ανάπτυξη & η Ψυχοσυναισθηματική ωρίμανση-
- Να έρθουν σε επαφή και να γνωρίσουν τον εαυτό τους
- Να γνωρίσουν τα όρια του εαυτού και του κόσμο
- Να μάθουν να αυτο-συγκέντρώνονται



## 2. ΟΝΕΙΡΕΜΕΝΟ ΤΑΞΙΔΕΜΑ!

### Οδηγίες:

(Φροντίζουμε το χώρο, ώστε να υπάρχουν όσο το δυνατόν λιγότερο διασπαστικά στοιχεία. Κλείνουμε την πόρτα και τα παράθυρα, μειώνουμε τους εξωτερικούς θορύβους, κατεβάζουμε τις κουρτίνες και χαμηλώνουμε τα φώτα, ώστε να μειωθεί το φως).

Ο συντονιστής δίνει την εξής οδηγία:

Θα δοκιμάσουμε μια άσκηση που μπορεί να βοηθήσει όταν νιώθουμε ότι το άγχος, η πίεση και το στρες μας αποσυντονίζει. Μπορούμε να κάνουμε τις ίδιες ασκήσεις και μόνοι μας, όταν νιώθουμε ένταση και θέλουμε να ηρεμήσουμε και να συγκεντρωθούμε. (Μιλάμε χαλαρή φωνή, αργά, ακολουθώντας το ρυθμό και επιτρέποντας την αυτοσυγκέντρωση και το βίωμα της κατάστασης). «Εγώ θα σας καθοδηγώ καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης. Αν κάποια στιγμή νιώσετε άσχημα παρακαλώ σηκώστε το χέρι σας και σεβαστείτε τους άλλους γύρω σας. Όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσουμε σηκώστε το χέρι σας. ...Τώρα κλείνουμε όλοι ήρεμα τα μάτια και αφήνουμε το σώμα μας να χαλαρώσει πάνω στην καρέκλα (ή το στρώμα)... ... Εισπνέουμε βαθιά... ένα... δύο... τρία... ... Εκπνέουμε αργά... ένα, δύο... τρία... τέσσερα... πέντε... έξι... ...Η κοιλιά μας είναι ένα μπαλόνι που μπορεί να φουσκώνει και να ξεφουσκώνει... ... Εισπνέουμε βαθιά, το μπαλόνι φουσκώνει και μεγαλώνει... ...Εκπνέουμε σιγά σιγά και το μπαλόνι χάνει αργά τον αέρα του..., ξεφουσκώνει και μικραίνει... ... Εισπνέουμε βαθιά... ένα... δύο... τρία... ... Εκπνέουμε σιγά... ένα, δύο... τρία... τέσσερα... πέντε... έξι... και πάλι»...(3 φορές) ..... Είμαστε ξαπλωμένοι σε μια όμορφη αμμουδερή παραλία και νιώθουμε τον ήλιο να ζεσταίνει το πρόσωπό και το σώμα σας... .... Διατηρούμε στο μυαλό μας μια εικόνα της όμορφης παραλίας..., της χρυσής άμμου..., της ήρεμης θάλασσας... και του χρυσού..., ζεστού ήλιου... ... Φτιάχνουμε την εικόνα όπως τη θέλουμε εμείς... ... Μπορεί να είναι ένα μέρος όμορφο που έχουμε επισκεφτεί..., ή ένα μέρος της φαντασίας που μας κάνει να νιώθουμε όμορφα... ... Μένουμε ξαπλωμένοι σε αυτή την όμορφη παραλία..., ο ήλιος ζεσταίνει το σώμα σας νιώθουμε όλο και πιο χαλαροί... ... Ο ουρανός είναι καθαρός, γαλάζιος και φωτεινός... Από πάνω μας μπορούμε να διακρίνουμε ένα μικρό άσπρο σύννεφο να απομακρύνεται μακριά... ... Κρατάμε αυτή την εικόνα και χαλαρώνουμε...(30 δευτερόλεπτα)... Σιγά σιγά ανοίγουμε τα μάτια»... ... Τώρα μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το υπόλοιπο της μέρας μας χαλαροί και ήρεμοι».



Στην ολομέλεια οι συμμετέχοντες μοιράζονται την εμπειρία της χαλάρωσης.  
Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- Πώς νιώσατε όταν ήσασταν στο φανταστικό σας μέρος;
- Τι διαφορές είδατε στο σώμα σας όταν φανταζόσασταν το μέρος σας
- Τι κάνετε συνήθως όταν θέλετε να ηρεμήσετε; Τι δραστηριότητες επιλέγετε;
- Τι θα συμβουλευάτε έναν φίλο σας να κάνει αν ήταν πολύ αγχωμένος;
- Σε τι μπορεί να μας βοηθήσει η φαντασία μας;

**Διάρκεια:** 10'

**Στόχος:**

- Η Ψυχοκινητική ανάπτυξη & η Ψυχοσυναισθηματική ωρίμανση
- Να έρθουν σε επαφή και να γνωρίσουν τον εαυτό τους
- Να γνωρίσουν τα όρια του εαυτού και του κόσμο
- Να μάθουν να αυτο-συγκέντρώνονται
- Να αναπτύξουν τη δημιουργική σκέψη

### 3. ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΟΥ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ



#### Οδηγίες:

Ο συντονιστής δίνει την εξής οδηγία:

“Κλείνουμε τα μάτια και επισκεπτόμαστε το μέρος που δημιουργήσαμε μέσα μας στην άσκηση της χαλάρωσης. Αυτό είναι το προσωπικό μας καταφύγιο... Ζωγραφίζουμε ή περιγράφουμε σε προφορικό ή γραπτό λόγο το μέρος που δημιουργήσαμε στη διάρκεια της δραστηριότητας χαλάρωσης. Αποτυπώνουμε με όποιο δημιουργικό τρόπο θέλουμε (ζωγραφική, κατασκευή με πηλό, με πλαστελίνη, με χαρτί). Ζωντανεύουμε τα χρώματα και τα σχήματα των πραγμάτων που υπάρχουν γύρω μας, τους ήχους, τις όμορφες μυρωδιές και τις εικόνες Γράφουμε μια ιστορία ή μια υπέροχη, ονειρική εμπειρία που βιώνουμε εκεί.... ”

**Διάρκεια:** 10'

#### Στόχος:

- Η Ψυχοκινητική ανάπτυξη & η Ψυχοσυναισθηματική ωρίμανση
- Να έρθουν σε επαφή και να γνωρίσουν τον εαυτό τους
- Να γνωρίσουν τα όρια του εαυτού και του κόσμο
- Να μάθουν να αυτο-συγκέντρώνονται
- Να αναπτύξουν τη δημιουργική σκέψη

#### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- αυτοπαρατηρήση-αυτεπίγνωση
- Παρατηρήσεις για τη διαφορετικότητα
- Τί μάθαμε για τους άλλους;
- Πώς γνωρίζω τον άλλο βαθύτερα
- Παρακολούθηση της δυναμικής και της διεργασίας της ομάδας



## 4. ΚΑΤΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ ΜΑΖΙ ΣΟΥ

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής δίνει την εξής οδηγία:

Αυτό είναι το δικός μας μέρος στο οποίο μπορούμε να καταφύγουμε με τη φαντασία μας, όποτε θέλουμε να χαλαρώσουμε ή να ηρεμήσουμε..... Θυμήσου! Όσο περισσότερο εξασκείσαι τόσο πιο εύκολο θα είναι να πας με την φαντασία σου σε αυτό το μέρος και θα ηρεμείς όλο και πιο εύκολα και γρήγορα! Θα μπορείς σιγά σιγά να προσθέτεις στοιχεία και να ανακαλύπτεις όλο και περισσότερους δημιουργικούς κόσμους..., ή, γιατί όχι; να δημιουργείς διαρκώς καινούριους, ιδανικότερους, πιο μοναδικούς δικούς σου παραδείσους!

Όποτε θέλουμε να πάμε σε αυτό το μέρος ακολουθούμε τα παρακάτω βήματα:

1. Επιλέγουμε μια ώρα της ημέρας που είναι ήρεμη και δεν θα μας ενοχλήσει κανείς.
2. Κλείνουμε τα μάτια και δημιουργούμε την εικόνα μας.
3. Περιγράφουμε την εικόνα στον εαυτό μας, με όσες περισσότερες λεπτομέρειες μπορούμε, όπως κάναμε μαζί.
4. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης στην εικόνα μας παρατηρούμε τον εαυτό μας, πόσο ηρεμεί το σώμα μας και πώς χαλαρώνουμε σιγά-σιγά.
5. Επιτρέπουμε στον εαυτό μας να χαρεί που βρίσκεται σε ένα τόσο μοναδικό μέρος! Μπορείτε να πηγαίνετε εκεί όποτε νιώθετε άγχος ή πίεση!

**Διάρκεια:** 10'

### Στόχος:

- Η Ψυχοκινητική ανάπτυξη & η Ψυχοσυναισθηματική ωρίμανση
- Να έρθουν σε επαφή και να γνωρίσουν τον εαυτό τους
- Να γνωρίσουν τα όρια του εαυτού και του κόσμο
- Να μάθουν να αυτο-συγκέντρώνονται
- Να αναπτύξουν τη δημιουργική σκέψη

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- αυτοπαρατηρήση-αυτεπίγνωση
- Παρατηρήσεις για τη διαφορετικότητα
- Τί μάθαμε για τους άλλους;
- Πώς γνωρίζω τον άλλο βαθύτερα
- Παρακολούθηση της δυναμικής και της διεργασίας της ομάδας





## 5. ΚΑΤΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ ΜΑΖΙ ΣΟΥ

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής δίνει την εξής οδηγία:

Αυτό είναι το δικός μας μέρος στο οποίο μπορούμε να καταφύγουμε με τη φαντασία μας, όποτε θέλουμε να χαλαρώσουμε ή να ηρεμήσουμε..... Θυμήσου! Όσο περισσότερο εξασκείσαι τόσο πιο εύκολο θα είναι να πας με την φαντασία σου σε αυτό το μέρος και θα ηρεμείς όλο και πιο εύκολα και γρήγορα! Θα μπορείς σιγά σιγά να προσθέτεις στοιχεία και να ανακαλύπτεις όλο και περισσότερους δημιουργικούς κόσμους..., ή, γιατί όχι; να δημιουργείς διαρκώς καινούριους, ιδανικότερους, πιο μοναδικούς δικούς σου παραδείσους!

Όποτε θέλουμε να πάμε σε αυτό το μέρος ακολουθούμε τα παρακάτω βήματα:

1. Επιλέγουμε μια ώρα της ημέρας που είναι ήρεμη και δεν θα μας ενοχλήσει κανείς.
2. Κλείνουμε τα μάτια και δημιουργούμε την εικόνα μας.
3. Περιγράφουμε την εικόνα στον εαυτό μας, με όσες περισσότερες λεπτομέρειες μπορούμε, όπως κάναμε μαζί.
4. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης στην εικόνα μας παρατηρούμε τον εαυτό μας, πόσο ηρεμεί το σώμα μας και πώς χαλαρώνουμε σιγά-σιγά.
5. Επιτρέπουμε στον εαυτό μας να χαρεί που βρίσκεται σε ένα τόσο μοναδικό μέρος! Μπορείτε να πηγαίνετε εκεί όποτε νιώθετε άγχος ή πίεση!

**Διάρκεια:** 10'

### Στόχος:

- Η Ψυχοκινητική ανάπτυξη & η Ψυχοσυναισθηματική ωρίμανση
- Να έρθουν σε επαφή και να γνωρίσουν τον εαυτό τους
- Να γνωρίσουν τα όρια του εαυτού και του κόσμο
- Να μάθουν να αυτο-συγκέντρώνονται
- Να αναπτύξουν τη δημιουργική σκέψη

### Για την αξιοποίηση:

- Ερωτήσεις αυτογνωσίας- αυτοπαρατηρήση-αυτεπίγνωση
- Παρατηρήσεις για τη διαφορετικότητα
- Τί μάθαμε για τους άλλους;
- Πώς γνωρίζω τον άλλο βαθύτερα
- Παρακολούθηση της δυναμικής και της διεργασίας της ομάδας



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΛΕΙΣΙΜΟ

## 1. ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ - ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ

Χρησιμοποιούμε 2 καρτέκλες. Τη μια τη λένε: Μου άρεσε..... και την αδερφή της: Δεν μου άρεσε..... Ένας- ένας καθόμαστε με τη σειρά και στις 2 ανακοινώνοντας στην ομάδα τί μου άρεσε και τί δεν μου άρεσε από τη διαδικασία! Εναλλακτικά, μπορούν όλοι να σημειώσουν σε κίτρινα post-it τί τους άρεσε και σε κόκκινα τί δεν τους άρεσε! Κολλούν τα χαρτάκια σε δυο διαφορετικά σημεία περίοπτα για όλους. Η επόμενη συνάντηση μπορεί να ξεκινήσει με την αξιοποίηση του υλικού αυτού! Τί μας αρέσει στην ομάδα μας και τί δε μας αρέσει!

## 2. ΔΩΡΟ-ΑΝΤΙΔΩΡΟ

Δώρο!

Συχνά χωρίς να το καταλαβαίνουμε τα λόγια, η στάση και οι αντιδράσεις των άλλων γίνονται δεκτές μέσα μας ως ένα δώρο. Όσοι πιστεύουμε ότι δεχτήκαμε σήμερα κάποιο τέτοιο δώρο, ανακοινώνουμε σε όλους ποιο δώρο (ατομικό ή συλλογικό) αισθανόμαστε ότι δεχτήκαμε ή ανταλλάξαμε σήμερα;

Αντίδωρο! Στη συνέχεια ως ένδειξη ευγνωμοσύνης, καταθέτουμε ένα συμβολικό δικό μας δώρο (ατομικό ή συμβολικό) στους άλλους.

## 3. Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΛΕΞΗ

Λέμε όλοι μια λέξη, Πώς τα περάσαμε ή ένα συναίσθημα που παίρνουμε μαζί!

# ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ

## ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΤΟΥ ΚΑΤΑΠΙΕΣΜΕΝΟΥ

### **Τζόκερ:**

Ο Τζόκερ είναι μια πασπαρτού φιγούρα η οποία μπορεί να μεσολαβήσει μεταξύ των χαρακτήρων και του κοινού, σχολιάζει κριτικά την αφήγηση, και σε συγκεκριμένα σημεία επεμβαίνει κατευθείαν στη δράση. Ο Τζόκερ είναι ένα είδος τελετάρχη, διευκολυντή, θεατή και ηθοποιού. Όπως ο «spect-actor», ο Τζόκερ σπάει το χώρισμα μεταξύ της παράδοσης του θεατή και του ηθοποιού, μιλώντας κατευθείαν και με τους ηθοποιούς αλλά και με τους θεατές.

### **Πρωταγωνιστής:**

Ο Πρωταγωνιστής είναι η βασική φιγούρα της ιστορίας. Για παράδειγμα στο Θέατρο-Εικόνα, αυτός που υποδύεται τον Καταπιεσμένο είναι ο πρωταγωνιστής αυτής της εικόνας.

Οι «spect-actors» διαλέγουν ένα άτομο που κατά τη γνώμη τους υποφέρει περισσότερο, αυτός θα είναι ο πρωταγωνιστής της ιστορίας και το κοινό θα προσπαθήσει να τον βοηθήσει να ξεπεράσει την καταπίεση.

### **Ανταγωνιστής:**

Η αντίθετη φιγούρα του πρωταγωνιστή είναι ο ανταγωνιστής. Η φιγούρα αυτή είναι που δημιουργεί δυσκολίες στον πρωταγωνιστή. Μπορούμε επίσης να τον αποκαλέσουμε ως καταπιεστή, επιτιθέμενο, «ο κακός τύπος».

### **Spect-actor:**

Το κοινό που παρακολουθεί το θέατρο δεν είναι απλώς παρατηρητής. Στο Θέατρο του Καταπιεσμένου τους ονομάζουμε spect-actor. Αυτό σημαίνει πως όλοι όσοι παρακολουθούν το θέατρο δεν αποτελούν παθητικό κοινό, έχουν την ευκαιρία να διακόψουν το θέατρο, να προτείνουν πιθανές λύσεις για τον πρωταγωνιστή, να ανέβουν στη σκηνή και να δράσουν στη θέση των προηγούμενων ηθοποιών.



# ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ Ο,ΤΙ ΑΓΓΙΖΕΙΣ

## Παιχνίδια του Θεάτρου του Καταπιεσμένου ! Κολομβιανή ύπνωση

Δουλεύουμε σε ζευγάρια. Ο ένας ηθοποιός είναι ο υπνωτιστής. Κρατάει την παλάμη του προς τα μπρος, με τα δάχτυλα όρθια, με απόσταση 20 έως 40 εκατοστά από το πρόσωπο του άλλου. Ο δεύτερος ηθοποιός, σαν να είναι υπνωτισμένος πρέπει συνεχώς να διατηρεί την ίδια απόσταση από το χέρι του υπνωτιστή του. Η γραμμή των μαλλιών του να είναι στο επίπεδο των δαχτύλων του υπνωτιστή και το πηγούνι του πάνω κάτω στη βάση της παλάμης του υπνωτιστή. Ο υπνωτιστής ξεκινάει μια σειρά κινήσεων με το χέρι του, πάνω κάτω, δεξιά και αριστερά, μπροστά και πίσω. Στη συνέχεια μπορεί να τοποθετήσει το χέρι του κάθετα σε σχέση με το έδαφος, μετά οριζόντια, διαγώνια... Ο υπνωτισμένος πρέπει να συστρέφει το σώμα του με κάθε πιθανό τρόπο προκειμένου να διατηρήσει την ίδια απόσταση μεταξύ του προσώπου και του χεριού. Ο υπνωτιστής πρέπει να ζορίσει τον παρτενέρ του σε όλων των ειδών τις γελοίες, παράξενες και άβολες θέσεις. Ο παρτενέρ έτσι θα κινητοποιήσει μια σειρά από μυϊκές δομές, οι οποίες ποτέ ή σπανίως δραστηριοποιούνται. Θα χρησιμοποιήσει σίγουρα ξεχασμένους μυς του σώματός του. Μετά από κάποια λεπτά οι δύο ηθοποιοί αλλάζουν, αυτός που ηγείται με αυτόν που ακολουθεί.

Έπειτα από κάποια ώρα, και οι δύο μπορούν να εκτείνουν το δεξί τους χέρι που υπνωτίζει και να γίνουν αυτοί που ηγούνται και αυτοί που ακολουθούν ταυτόχρονα.

### Αργή κίνηση!

Ο νικητής είναι το τελευταίο άτομο που θα μείνει στο σπίτι. Από τη στιγμή που ο αγώνας θα ξεκινήσει, οι ηθοποιοί δεν πρέπει να σταματήσουν να κινούνται και κάθε κίνηση θα πρέπει να εκτελείται όσο πιο αργά γίνεται. Ο κάθε δρομέας θα πρέπει να κάνει το μεγαλύτερο βήμα που μπορεί, προς τα εμπρός, σε κάθε του διασκελισμό. Κάθε φορά που το ένα πόδι κινείται μπροστά από το άλλο, θα πρέπει να περάσει πάνω από το ύψος του γονάτου. Όταν το πόδι ακουμπάει το έδαφος θα πρέπει να ακούγεται ο ήχος του. Αυτή η άσκηση, που απαιτεί σημαντική ισορροπία, διεγείρει όλους τους μυς του σώματος. Ένας ακόμη κανόνας- δε θα πρέπει και τα δύο πόδια να ακουμπούν το έδαφος ταυτόχρονα.

### Θαλάσσια κύματα

Δύο παρτενέρ, πάνω κάτω με το ίδιο ύψος και βάρος, κάθονται πλάτη με πλάτη. Ο Α προσπαθεί να τοποθετήσει τα οπίσθιά του στη μέση του Β και αφήνει τον εαυτό του να πέσει πάνω του. Ο Β σκύβει, στηρίζει τα χέρια του στα γόνατά του, με τέτοιο τρόπο που ο Α να μπορεί να ξαπλώσει στην πλάτη του, ο Β σηκώνει το βάρος, ώστε τα πόδια του Α να σηκωθούν από το έδαφος. Όταν ο Α αισθανθεί σταθερότητα και άνεση στην πλάτη του Β, ο Β κάνει κινήσεις, πάνω κάτω, έτσι ώστε ο παρτενέρ του να νιώθει σαν να επιπλέει πάνω στα κύματα της θάλασσας. Έπειτα από λίγα λεπτά οι παρτενέρ ανταλλάζουν θέσεις.

## **Άτομο με άτομο- Κεμπέκ στυλ**

Όλοι χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο συντονιστής φωνάζει τα μέρη του σώματος που οι παρτενέρ πρέπει να ενώσουν, για παράδειγμα: «Κεφάλι με Κεφάλι» οι παρτενέρ πρέπει να ενώσουν τα κεφάλια τους, ή «Πόδι με Αγκώνα» το πόδι του ενός να ακουμπήσει τον αγκώνα του άλλου (και αντίστροφα ταυτοχρόνως). Το παιχνίδι είναι συσσωρευτικό, όταν οι παρτενέρ έχουν ενώσει δύο μέρη των σωμάτων τους, πρέπει να τα διατηρήσουν ενωμένα μέχρι να εκτελέσουν την επόμενη οδηγία. Οι ηθοποιοί μπορούν έρθουν σε ακουμπήσουν μεταξύ τους, καθισμένοι, όρθιοι, στο έδαφος. Έπειτα από τέσσερις-πέντε οδηγίες ο συντονιστής φωνάζει «Άτομο με Άτομο!» Τα ζευγάρια χωρίζονται και ο καθένας ψάχνει να βρει διαφορετικό παρτενέρ. Και η διαδικασία ξεκινάει ξανά.

## **Οριζόντια αλληλουχία**

1. Χωρίς να κινεί το υπόλοιπο κορμί του, το οποίο πρέπει να μένει ακίνητο, ο ηθοποιός τεντώνει το λαιμό και το κεφάλι του προς τα εμπρός. Η κίνηση πρέπει να εκτελείται σε μια οριζόντια γραμμή.
2. Ξανά, χωρίς να κουνάει το υπόλοιπο σώμα του, ο ηθοποιός κουνάει το κεφάλι και τον λαιμό του προς τα πίσω, όσο δυνατόν πιο μακριά.
3. Ο ηθοποιός στρέφει το λαιμό του προς τα αριστερά, κρατώντας το κεφάλι του όρθιο και κινώντας το, πάνω από τον αριστερό του ώμο, ακόμα παραμένοντας σε ένα οριζόντιο επίπεδο.
4. Ομοίως και προς τα δεξιά.
5. Όλες οι προηγούμενες κινήσεις πρέπει να είναι ευθύγραμμες και οριζόντιες, η μύτη πρέπει να κινείται σε παράλληλο επίπεδο με το έδαφος. Τώρα ο ηθοποιός κινεί το λαιμό του κυκλικά, προσπαθώντας να αγγίξει με τη μύτη του απομακρυσμένα σημεία, προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, δεξιά ή αριστερά. Τα μάτια πρέπει να είναι συγκεντρωμένα σε ένα συγκεκριμένο σημείο, έτσι ώστε όλη η κίνηση να γίνεται από το λαιμό και το κεφάλι, παραμένοντας στην ίδια απόσταση από το έδαφος.
- 6-10. Η ίδια άσκηση για το θώρακα. Όλος ο θωρακικός κλωβός θα πρέπει να αρθεί και να κινηθεί από μπρος προς τα πίσω και από τα αριστερά στα δεξιά και θα πρέπει να φουσκώνει κατά τη διάρκεια της εισπνοής. 11-15. Η ίδια άσκηση για τη λεκάνη. 1
- 6-19. Ασκήσεις μαριονέτας. Ένας ηθοποιός κρατάει το γιακά της μπλούζας ενός συναδέλφου του και ο τελευταίος αφήνει το κεφάλι του να κρέμεται χαλαρά όπως της μαριονέτας. Το κεφάλι δε θα πρέπει να έχει αυτόνομες αντιδράσεις, και αν αγγίζεται θα πρέπει να αντιδρά μόνο στη δύναμη της βαρύτητας. Έπειτα το ίδιο με το κεφάλι και το δεξί ώμο. Τα υπόλοιπα μέρη του σώματος θα πρέπει να παραμένουν ακίνητα. Το ίδιο πάλι με τον αριστερό ώμο. Ο ίδιος παρτενέρ κρατάει τον ηθοποιό γύρω από τη μέση και



**20.** Ο ηθοποιός αυτοσχεδιάζει γύρω από αυτές τις βασικές κινήσεις, δημιουργώντας οποιαδήποτε εικόνα θέλει. Για παράδειγμα χρησιμοποιώντας την εικόνα μιας γραφομηχανής, όπου το κεφάλι του είναι η ίδια η γραφομηχανή, αντιδρώντας στις κινήσεις των δαχτύλων πάνω σε φανταστικά πλήκτρα, τα δάχτυλά του πατάνε τα πλήκτρα, το κεφάλι κινείται προς τα αριστερά και επανέρχεται απότομα ( επαναφορά), το πλήκτρο της αντιστροφής, το πλήκτρο των κεφαλαίων γραμμάτων, κ.α.όλο το πάνω κομμάτι του σώματος κρέμεται προς τα κάτω.

## **ΝΑ ΑΦΟΥΓΚΡΑΖΕΣΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΚΟΥΣ!**

### **Το παιχνίδι του ρυθμού και της κίνησης**

Σχηματίζονται δύο ομάδες. Με το που θα δοθεί το σήμα όλα τα μέλη της πρώτης ομάδας αρχίζουν να κάνουν οποιαδήποτε ρυθμική κίνηση τους έρχεται στο μυαλό. Ο καθένας κάνει τις δικές του κινήσεις. Έπειτα έχουν τριάντα δευτερόλεπτα για να ενωθούν. Αφού γίνει η ένωση της πρώτης ομάδας, η δεύτερη ομάδα θα πρέπει να τους μιμηθεί. Έπειτα οι ομάδες αλλάζουν.

Ορχήστρα Δυο ομάδες ηθοποιών αυτοσχεδιάζουν δύο ορχήστρες, προτιμότερο με αυτοσχέδια μουσικά όργανα, ενώ ένας ηθοποιός επινοεί έναν αντίστοιχο χορό. Χορεύει προς τη μία ορχήστρα, και αντικαθιστά κάποιον από αυτή, ενώ ο οργανοπαίχτης γίνεται χορευτής και χορεύει προς την κατεύθυνση της ορχήστρας, αντικαθιστώντας κάποιον άλλο οργανοπαίχτη ο οποίος γίνεται χορευτής και ούτω καθεξής. Κάθε φορά που γίνεται μια αντικατάσταση ο ρυθμός πρέπει απαραίτητα να αλλάζει.

### **Ήχος και κίνηση**

Μια ομάδα ηθοποιών μιμείται συγκεκριμένους ήχους (ζώων, φύλλων δέντρου, δρόμου) ενώ μια άλλη ομάδα ανταποκρίνεται στους ήχους αυτούς με κινήσεις που κατά κάποιο τρόπο τους οπτικοποιούν.

## **Α,Ε,Ι,Ο,ΟΥ**

Όλοι οι ηθοποιοί μαζεύονται σε μια ομάδα, και ένα άτομο έρχεται και στέκεται μπροστά τους. Η ομάδα πρέπει να κάνει θορύβους χρησιμοποιώντας τα γράμματα Α,Ε,Ι,Ο,ΟΥ αλλάζοντας την ένταση ανάλογα με το πόσο κοντά ή μακριά είναι ο ηθοποιός. Όταν ο ηθοποιός που « ελέγχει την ένταση» βρίσκεται μακριά, τότε η ομάδα φωνάζει πιο δυνατά. Ο ηθοποιός μπορεί να κινηθεί οπουδήποτε θέλει μες στο δωμάτιο.

### **Ρυθμικές εικόνες**

Σε αυτή την άσκηση- παιχνίδι, ένας ηθοποιός πάει στη μέση και οι υπόλοιποι προσπαθούν να εκφράσουν με τα σώματά τους, καθένας με τη σειρά, μια ρυθμική εικόνα αυτού του ηθοποιού, όπως τον αντιλαμβάνονται. Αφού κάθε ηθοποιός έχει κάνει το γύρο του ξεχωριστά, έπειτα όλοι επαναλαμβάνουν τους ρυθμούς τους μαζί. Έπειτα ο ηθοποιός μπορεί να προσπαθήσει να ενωθεί με την ορχήστρα του

## ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

### Θόρυβοι

Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια: ο ένας παρτενέρ θα είναι τυφλός και ο άλλος θα τον καθοδηγεί. Ο καθοδηγητής κάνει έναν ήχο ζώου και ο άλλος ακούει. Έπειτα όλοι όσοι θα υποδυθούν τους τυφλούς κλείνουν τα μάτια τους και όλοι οι καθοδηγητές ταυτόχρονα αρχίζουν να βγάζουν τον ήχο τους, οι τυφλοί θα πρέπει να σταματήσουν να κινούνται. Ο καθοδηγητής είναι υπεύθυνος για την ασφάλεια του παρτενέρ του, θα πρέπει να τον σταματήσει ( με τον ήχο) εάν κινδυνεύει να πέσει τυχαία πάνω σε κάποιον άλλον ή σε κάποιο αντικείμενο. Εάν η «τυφλή του υποχρέωση» είναι καλή, εάν καταφέρνει να τον ακολουθεί, ο καθοδηγητής θα πρέπει να κινηθεί όσο πιο μακριά γίνεται. Το τυφλό άτομο θα πρέπει να συγκεντρώνεται στον ήχο του, ακόμη και αν υπάρχουν πολλοί ακόμη ήχοι τριγύρω.

## ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΒΛΕΠΕΙΣ

### Ο απλός καθρέφτης

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο σειρές, καθένας από αυτούς κοιτάζει στα μάτια αυτόν που είναι απέναντί του. Όσοι ανήκουν στη σειρά Α αποτελούν τα «υποκείμενα», τους ανθρώπους. Όσοι ανήκουν στη σειρά Β αποτελούν τις «εικόνες». Η άσκηση ξεκινά. Κάθε υποκείμενο αναλαμβάνει μια σειρά κινήσεων και αλλαγών εκφράσεων τις οποίες η « εικόνα» του πρέπει να αντιγράφει με την παραμικρή λεπτομέρεια. Στόχος είναι ο τέλειος συγχρονισμός κινήσεων ώστε η «εικόνα» να αναπαράγει τις κινήσεις του υποκειμένου με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια. Ο γλύπτης αγγίζει το μοντέλο. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο σειρές κοιτώντας ο ένας τον άλλον αντικριστά. Η μια σειρά αποτελείται από γλύπτες και η άλλη από αγάλματα. Κάθε γλύπτης χρησιμοποιώντας τα χέρια του, δημιουργεί το άγαλμα που έχει στο μυαλό του. Οι γλύπτες δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη μέθοδο καθρέφτη, ούτε να χρησιμοποιήσουν το σώμα τους για να δείξουν την εικόνα ή την έκφραση που θέλουν να αναπαράγουν.

### Μαριονέτα με σπάγκο

Ο κουκλοπαίχτης και η μαριονέτα βρίσκονται σε απόσταση μεταξύ τους. Ο πρώτος προσποιείται ότι κινεί τον σπάγκο και ο δεύτερος ανταποκρίνεται με τις αντίστοιχες κινήσεις. Και οι δύο πρέπει να φαντάζονται ότι ο σπάγκος εκτείνεται κατευθείαν από το χέρι του κουκλοπαίχτη στο σημείο του σώματος της μαριονέτας, το οποίο ο κουκλοπαίχτης ορίζει με ένα βλέμμα: χέρι, παλάμη, γόνατα κτλ.

## Η ΜΝΗΜΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

### Μνήμη: ανακαλώντας το χθες

Οι ηθοποιοί πρέπει να κάθονται ήσυχα σε καρέκλες, εντελώς χαλαροί. Μάτια κλειστά. Έπειτα ο Τζόκερ τους παρακινεί να ανακαλέσουν ότι συνέβη το προηγούμενο βράδυ πριν πέσουν για ύπνο. Κάθε λεπτομέρεια πρέπει να συνοδεύεται με κάποια αίσθηση- γεύση, όσφρηση, αφή, σχήματα, χρώματα, ήχους κτλ. Για να διευκολύνει τη διαδικασία θα πρέπει να επαναλαμβάνει την κίνηση του σχετικού μέρους του σώματός του. Έπειτα ο Τζόκερ συνεχίζει να διερευνά, ωθώντας τους ηθοποιούς να ανακαλέσουν τι τους συνέβη το προηγούμενο πρωινό. Πώς ξύπνησαν, τι μέσο μαζικής μεταφοράς χρησιμοποίησαν. Τέλος την άφιξή τους στο δωμάτιο το οποίο βρίσκονται. Ποιον είδαν πρώτα; Ποιά φωνή άκουσαν πρώτα; Όλες τις λεπτομέρειες σχετικά με το δωμάτιο. Ανοίγουν τα μάτια και συγκρίνουν.

# ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

## Εκφοβισμός στο σχολείο!

Οι ρόλοι του Σεναρίου είναι:

1. Ο δάσκαλος της τάξης.
2. Ένας συνάδελφος του δασκάλου της τάξης.
3. Ένα παιδί που εκφοβίζει
4. Ένα παιδί που εκφοβίζεται
5. Τα παιδιά που υποστηρίζουν το παιδί που εκφοβίζει
6. Τα παιδιά που δεν παίρνουν θέση

### Για την αξιοποίηση:

Αφού παιχτεί η κεντρική σκηνή σύμφωνα με το σενάριο, τα παιδιά μπορούν να χωριστούν σε ομάδες και να δημιουργήσουν δικά τους σενάρια για την εξέλιξη της ιστορίας, τα οποία θα παρουσιάσουν στη συνέχεια. Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια. Τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν, να γράψουν επιστολές προς τα πρόσωπα του σεναρίου.

Να δημιουργήσουν ομάδες εργασίας με προτάσεις για τη λειτουργία της τάξης, να συζητήσουν το συμβόλαιο τιμής! Της τάξης τους ή να καταθέσουν προτάσεις στο σύλλογο των διδασκόντων για τη λειτουργία του σχολείου.

### Σενάριο 1

Το περιστατικό συνέβη την 19η Νοεμβρίου κατά τη διάρκεια του πρώτου διαλείμματος στον προαύλιο χώρο ενός Δημοτικού Σχολείου του Αγρινίου. Μαθητής της Στ' τάξης κινήθηκε απειλητικά προς το μαθητή - θύμα της Δ' τάξης του ίδιου σχολείου χτυπώντας τον στον ώμο χωρίς κανένα λόγο και αφορμή. Ο μαθητής της Δ' τάξης, σύμφωνα με την καταγγελία, αντιδρώντας, ύψωσε το ανάστημά του και στην επαφή του με τον μεγαλύτερο μαθητή, έριξε τον εν λόγω μαθητή κάτω. Αμέσως μετά, ο μαθητής της Στ' συγκέντρωσε την παρέα του και δημιουργώντας έναν κύκλο γύρω από το μαθητή της Δ' τάξης άρχισε με την υποστήριξη και βοήθεια των συμμαθητών του να πετούν τον άτυχο μαθητή της Δ' τάξης ο ένας στον άλλο. Στη συνέχεια, ένας εκ των μικρών εκφοβιστών ακινητοποίησε τον άτυχο μαθητή κρατώντας τα χέρια του και οι υπόλοιποι άρχισαν να τον γρονθοκοπούν





## Σενάριο 2

Ο Γιάννης είναι 9 ετών και πάει στην Δ' Δημοτικού. Είναι ένα παχύσαρκο παιδί και παρόλο που είναι έξυπνος δεν τα πάει καλά στα μαθήματα. Στο σχολείο δεν έχει φίλους και είναι απομονωμένος. Στην τάξη είναι συχνά αφηρημένος, το συναίσθημα του είναι καταθλιπτικό και έχει έντονες ιδέες αναξιοσύνης. Ο Κώστας είναι ο αρχηγός της ομάδας ποδοσφαίρου της τάξης και δε δέχεται τον Γιάννη στην ομάδα. Ξεσηκώνει μάλιστα τα υπόλοιπα αγόρια της τάξης εναντίον του λέγοντας ότι είναι ανίκανος, ότι δεν μπορεί να παίξει μπάλα και ότι τους χαλάει το παιχνίδι και την ομάδα. Τον αποκαλεί "χοντρό", "βλάκα" άχρηστο" και τον κοροϊδεύει με κάθε αφορμή. Όταν βλέπει τον Γιάννη στα διαλείμματα τον σπρώχνει και τον κλωτσάει για να τον διώξει, με αποτέλεσμα ο Γιάννης να προτιμάει να μένει μέσα στην τάξη.

Ο πατέρας του Γιάννη, που είναι και ο ίδιος παχύσαρκος, τον συμβουλεύει "να πλακώσει στο ξύλο τον Κώστα" για να σταματήσει να τον ενοχλεί (όπως είχε κάνει και ο ίδιος μικρός) και η μητέρα του τον πιέζει να διαβάσει για να αποδείξει ότι είναι ικανός και να σταματήσουν να τον πειράζουν (όπως είχε κάνει και η ίδια μικρή). Ο Γιάννης δεν ανταποκρίνεται στις συμβουλές των γονιών του και εκείνοι τον θεωρούν αδύναμο και τον απορρίπτουν.

Πριν μερικές ημέρες ο Γιάννης πήγε στο σχολείο για πολλοστή φορά χωρίς να έχει κάνει τις εργασίες του και στο μάθημα ήταν αφηρημένος όταν ο δάσκαλος του ζήτησε να απαντήσεις σε μία ερώτηση. Τα παιδιά άρχισαν να τον κοροϊδεύουν και ο δάσκαλος θύμωσε και τον έβαλε να γράψει τις εργασίες στο διάλειμμα. Μετά από αυτό το περιστατικό τα πειράγματα των άλλων παιδιών και ο αποκλεισμός του Γιάννη από την ομάδα εντάθηκαν.

Τον τελευταίο καιρό η ζωή του Γιάννη στο σχολείο έχει γίνει εφιάλτης. Πρόσφατα σε ένα διάλειμμα ο δάσκαλός είδε στην αυλή τον Κώστα να σπρώχνει και να βρίζει τον Γιάννη. Στον τσακωμό συμμετείχαν και κάποια αγόρια της τάξης που υποστήριζαν τον Κώστα. Ο Γιάννης έτρεξε να κρυφτεί στις τουαλέτες ενώ πολλά παιδιά που ήταν εκείνη την ώρα στην αυλή παρακολουθούσαν. Ο δάσκαλος τους πήγε και τους δύο στον διευθυντή.

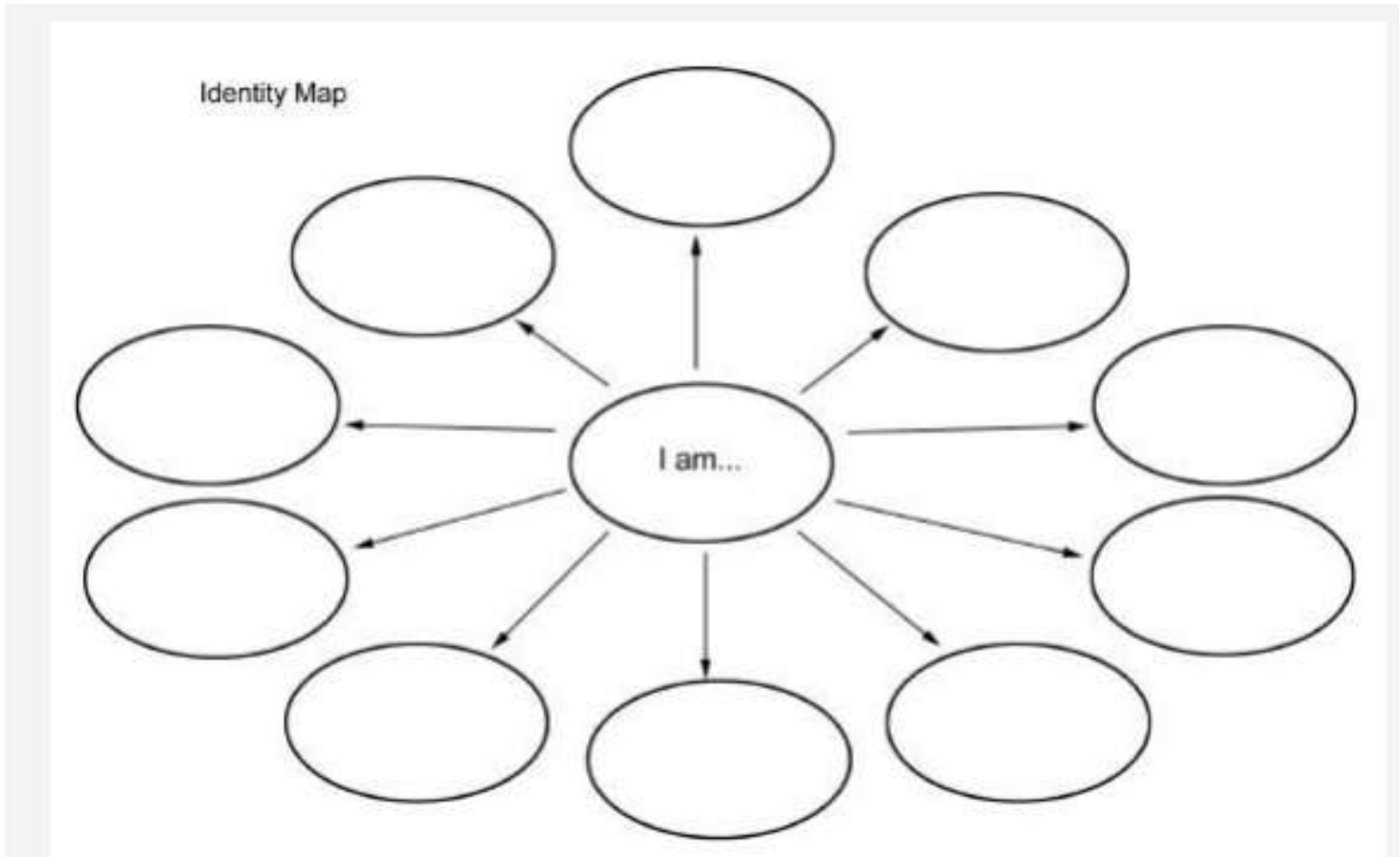


## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1-Ο ΚΟΣΜΟΣ

Η οικογένεια μου είναι  
Η αγαπημένη μου ανάμνηση είναι  
Θαυμάζω  
Αυτή τη στιγμή νιώθω  
Έχω αγωνιστεί για  
Είμαι περήφανος για τον εαυτό μου γιατί  
Εύχομαι μια μέρα  
Σήμερα θα  
Ο/η καλύτερος/η φίλος/η μου  
Φοβάμαι ότι  
Το μέλλον μοιάζει  
Η οικογένεια μου είναι  
Η αγαπημένη μου ανάμνηση είναι  
Θαυμάζω  
Αυτή τη στιγμή νιώθω  
Έχω αγωνιστεί για  
Είμαι περήφανος για τον εαυτό μου γιατί  
Εύχομαι μια μέρα  
Σήμερα θα  
Ο/η καλύτερος/η φίλος/η μου  
Φοβάμαι ότι  
Το μέλλον μοιάζει

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2- ΝΟΗΤΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ



# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3- ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΛΗΓΩΝΟΥΝ

Στην τάξη

Στο Προαύλιο του σχολείου

Στη γειτονιά

Στην κοινωνία

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4- ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΟΝΑΝΕ

### Η Γνώμη μου

Πώς αισθάνεται κάποιος όταν τον αποκαλούν με διάφορους χαρακτηρισμούς που πονάνε;

Πώς αντιδρούν;

Θα θέλαμε να γίνεται μέσα στην τάξη μας;

Πώς θα αισθανόμασταν, αν μας μιλούσαν υποτιμητικά/κοροϊδευτικά οι δάσκαλοι/οι γονείς/ άλλοι συγγενείς/τα αδέρφια μας;.

Πώς μπορούμε να προστατεύσουμε τον εαυτό μας;

Πώς μπορούμε να προστατεύσουμε και τους φίλους μας;



## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5- ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΑΝΕΒΑΖΟΥΝ

### Η Γνώμη μου

Πώς αισθάνεται κάποιος όταν τον αποκαλούν με διάφορους χαρακτηρισμούς που ανεβάζουν;

Πώς αντιδρά;

Θα θέλαμε να γίνεται μέσα στην τάξη μας;

Πώς θα αισθανόμασταν, αν μας μιλούσαν μόνο έτσι, οι συμμαθητές, οι δάσκαλοι/οι γονείς/ άλλοι συγγενείς/τα αδέρφια μας;

Πώς θα ήταν το κλίμα στην τάξη μας;

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 6- ΟΙ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ ΜΟΥ

### Οι επιθυμίες μου για το κλίμα της τάξης μου!

Ποιοι κανόνες επιθυμώ να ισχύουν στην τάξη για να είναι όλοι ικανοποιημένοι και χαρούμενοι;

Επιθυμώ στην τάξη μου

Δεν επιθυμώ στην τάξη μου

Μπορώ να δεσμευτώ ότι θα συμβάλω με τους εξής τρόπους

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 7- ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΜΟΥ

### **Οι προτάσεις μου!**

Ποιες συμπεριφορές προτείνω να επιτρέπονται στην τάξη μου;

Ποιες συμπεριφορές προτείνω να απαγορεύονται στην τάξη μου;

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 8- ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

### ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΛΥΣΕΙΣ

Πραγματικές λύσεις

Φανταστικές λύσεις

Ατομικές λύσεις

Συλλογικές λύσεις

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 9- ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ!

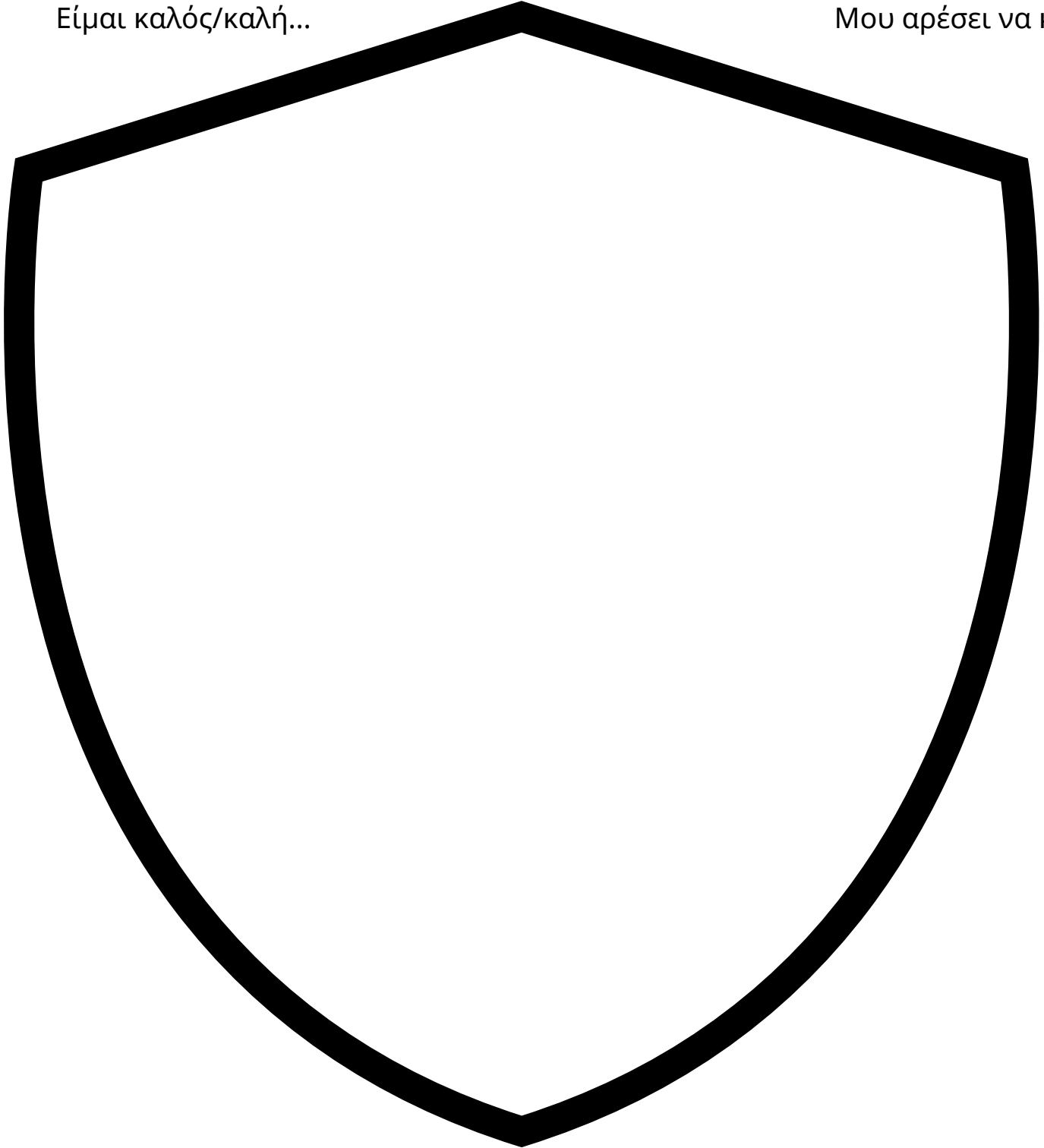
Θερμοκρασία	Η Κατάσταση..	Το σώμα μου αντιδρά..	Εγώ φέρομαι..	Μάλλον θα έπρεπε να φερθώ
Σημείο Βρασμού!				
Λίγο πριν τις μπουρμπουλήθρες!				
Η θερμοκρασία είναι ψηλά....				
Ωχ.. η θερμοκρασία μόλις άρχισε να ανεβαίνει...				



## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 10- Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΑΣΠΙΔΑ

Είμαι καλός/καλή...

Μου αρέσει να κάνω...



Μου αρέσει να κάνω...

Πρόσωπα που αγαπώ...

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 11- Ο ΦΟΒΟΣ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

Τί φοβάμαι;...

Πότε αι πώς συμβαίνει...

Τί κάνω συνήθως; Πώς αντιδρώ;...

Αν ήμουν ο φόβος του φόβου, θα...