**4η επιμόρφωση στη Σχολική Διαμεσολάβηση 10.1.2016 ΚΕΔΕ**

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

Στην αρχή μοιράστηκαν όλες και όλοι μία σελίδα όπου ήταν γραμμένες πολλές διαφορετικές ανάγκες και συναισθήματα. Ζητήθηκε από τις συμμετέχουσες και συμμετέχοντες να σημειώσουν και να διευκρινίσουν ποιο συναίσθημα είχαν εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή και ποια ανάγκη τους ήταν συνδεδεμένη με αυτό το συναίσθημα.**(άσκηση αυτογνωσίας και συνειδητοποίησης των συναισθημάτων και των αναγκών).**

Στη συνέχεια σχημάτισαν όλες και όλοι μία Σαρανταποδαρούσα, έκαναν ένα ελαφρύ μασάζ στο άτομο που ήταν μπροστά τους και μετά τρέχοντας προσπαθούσε το κεφάλι να πιάσει την ουρά της και κυρίως χωρίς να σπάσει τη συνοχή της σαρανταποδαρούσας. (**άσκηση για γλώσσα σώματος και δέσιμο ομάδας**).

Μετά σχηματίσαμε έναν κύκλο και αφού τοποθετήσαμε έναν κάδο απορριμμάτων στο κέντρο του, πήγαινε η καθεμία και ο καθένας μέσα στον κύκλο, έλεγε δυνατά τι ήθελε να πετάξει και να αφήσει πίσω από το 2015, το έριχνε μέσα στον κάδο και έκανε μία ευχή για το 2016. **(άσκηση αυτογνωσίας, γνωριμίας και αυτοπροσδιορισμού στην ομάδα).**

Στη συνέχεια, δείχναμε με το σώμα μας και με κινήσεις διάφορα συναισθήματα, όπως η χαρά, ο θυμός, ο έρωτας κ.λ.π.

Μετά διάλεξε η καθεμία και ο καθένας ένα αντικείμενο μέσα από την βαλίτσα και αφού έκανε ζευγαράκι με κάποιαν ή κάποιον, του,της μίλησε για ένα περιστατικό βίας ή επιθετικότητας που του συνέβη. Το άλλο μέλος ρωτούσε με ερωτήσεις ανοικτού τύπου για να διερευνήσει το γεγονός, εφαρμόζοντας όλα τα βήματα της σχολικής διαμεσολάβησης, όπως οι ανοικτές ερωτήσεις, ο σεβασμός, η ενσυναίσθηση, η αποδοχή της διαφορετικότητας και η ενεργητική ακρόαση. Στο τέλος είπε η καθεμία και ο καθένας στο ταίρι του, τι συμβουλή του,της δίνει το αντικείμενο που επέλεξε από τη βαλίτσα και μετά το είπε δυνατά μέσα στον κύκλο. Συζητάμε και αναλύουμε ανοικτά ποια χαρακτηριστικά έχει η ενεργητική ακρόαση, ο σεβασμός και ποιες είναι οι ερωτήσεις ανοικτού τύπου που μας διευκολύνουν να διερευνήσουμε το γεγονός. (**άσκηση για ενεργητική ακρόαση, αυτοπροσδιορισμό και διάλογο).**

Σε αυτό το σημείο πραγματοποιήθηκαν δύο σημαντικά βήματα : η ενδυνάμωση ενός μέλους της ομάδας με παιχνίδι ρόλου, σε σχέση με ένα επαγγελματικό πρόβλημα που αντιμετωπίζει και ένα παράδειγμα διαμεσολάβησης μεταξύ των δύο συναδελφισσών που εμπλέκονται σε αυτό το γεγονός. (**διερεύνηση γεγονότος, ερωτήσεις ανοικτού τύπου, έκφραση συναισθημάτων και αναγκών, αίτημα προς βοήθεια και μία από κοινού συμφωνία**).

Στην εφαρμογή της ενσυναίσθησης πραγματοποιείται μία διαδραστική άσκηση με τον εξής τρόπο: Χωρίζονται όλες και όλοι σε 5- 6 ομάδες και κάθε ομάδα είναι ένα πρόσωπο. Τα πρόσωπα που αντιπροσωπεύονται είναι : άτομο με αναπηρία, πλούσιος λευκός άνδρας, ελληνίδα μορφωμένη γυναίκα, πρόσφυγας, άστεγη/ος, ομοφυλόφιλη/λος. Η κάθε ομάδα αποτελείται από 4-5 άτομα τα οποία κρατιούνται σφιχτά και λειτουργούν σαν ένας άνθρωπος. Όλες οι ομάδες παρατάσσονται σε μία ευθεία γραμμή, που λειτουργεί ως αφετηρία για την πορεία που θα διανύσουν. Ζητείται από το κάθε πρόσωπο – ομάδα να προχωράει ή να πηγαίνει πίσω ένα βήμα ή να μένει ακίνητη ανάλογα με την ερώτηση. Οι ερωτήσεις ενδεικτικά είναι: να προχωρήσει 2 βήματα όποιος/οια έχει : δικαίωμα ψήφου σήμερα στην Ελλάδα. Δικαίωμα στην εργασία, στην εκπαίδευση. Έχει πιθανότητα να εξελιχθεί σε δημόσιο πολιτικό πρόσωπο. Υφίσταται ρατσισμό. Να βρει εύκολα ερωτικό σύντροφο. Νιώθει κοινωνική απομόνωση. Έχει ίσες ευκαιρίες εξέλιξης. Έχει δικαίωμα στην ζωή. Νιώθει θυμό. Έχει ανάγκη από ασφάλεια και εξέλιξη. Αφού σταματήσουν και σταθεροποιηθούν σε κάποιο σημείο της πορείας τους, βλέπουν που βρίσκεται η κάθε ομάδα – πρόσωπο σε σχέση με τα δικαιώματά της και τις επιθυμίες της και κάθε ομάδα εκφράζει τα συναισθήματά της σε σχέση με τη θέση της και τη θέση των άλλων ομάδων. Τέλος, ζητείται οι ομάδες να αλλάξουν θέση και η ομάδα που βρίσκεται πιο μπροστά πάει σχεδόν στο τέλος, η αμέσως επόμενη πιο πίσω και συζητούν το πώς νιώθουν στο νέο τους σημείο. (**άσκηση ενσυναίσθησης**).