|  |
| --- |
| ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΜΟΥ ΠΕΛΛΑΣ «ΟΡΑΜΑ» |
| ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ |
| ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ |



# ΑΞΙΕΣ ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Μετάφραση και προσαρμογή: Χρήστος Τραμποσίνης

Μετάφραση και προσαρμογή από το πρόγραμμα LIVING VALUES: AN EDUCATIONAL PROGRAM (Diane Tillman, 2000, “Living Values Activities for Children Ages 8-14, ©Living Values: An educational program, Inc.)

Περιεχόμενα

[ΑΞΙΕΣ ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ 1](#_Toc37843086)

[1. ΕΙΡΗΝΗ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ 1](#_Toc37843087)

[ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 1 2](#_Toc37843088)

[ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 2 3](#_Toc37843089)

[ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 3 – ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 4](#_Toc37843090)

[ΑΞΙΑ ΕΙΡΗΝΗΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6](#_Toc37843091)

[2. ΣΕΒΑΣΜΟΣ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ 8](#_Toc37843092)

[ΜΑΘΗΜΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ 1 9](#_Toc37843093)

[ΜΑΘΗΜΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ 2 11](#_Toc37843094)

[ΜΑΘΗΜΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ 3 – ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 13](#_Toc37843095)

[ΑΞΙΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 15](#_Toc37843096)

[3. ΑΓΑΠΗ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ 18](#_Toc37843097)

[ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ 1 19](#_Toc37843098)

[ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ 2 – ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 21](#_Toc37843099)

[ΑΞΙΑ ΑΓΑΠΗΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 23](#_Toc37843100)

[4. ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ : ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ 25](#_Toc37843101)

[ΜΑΘΗΜΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ 26](#_Toc37843102)

[5. ΕΥΤΥΧΙΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ 29](#_Toc37843103)

[ΜΑΘΗΜΑ ΕΥΤΥΧΙΑΣ 30](#_Toc37843104)

[ΑΞΙΑ ΕΥΤΥΧΙΑΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 32](#_Toc37843105)

[6. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ 38](#_Toc37843106)

[ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ 39](#_Toc37843107)

[7. ΤΙΜΙΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ 41](#_Toc37843108)

[ΜΑΘΗΜΑ ΤΙΜΙΟΤΗΤΑΣ 42](#_Toc37843109)

[ΑΞΙΑ ΤΙΜΙΟΤΗΤΑΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 45](#_Toc37843110)

[8. ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ 47](#_Toc37843111)

[ΜΑΘΗΜΑ ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑΣ 48](#_Toc37843112)

[9. ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ 50](#_Toc37843113)

[ΜΑΘΗΜΑ ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ 51](#_Toc37843114)

[10. ΑΠΛΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ 54](#_Toc37843115)

[ΜΑΘΗΜΑ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ 55](#_Toc37843116)

[11. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ 57](#_Toc37843117)

[ΜΑΘΗΜΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ 58](#_Toc37843118)

[ΑΞΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 60](#_Toc37843119)

[12. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ 62](#_Toc37843120)

[ΜΑΘΗΜΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 63](#_Toc37843121)

## 1. ΕΙΡΗΝΗ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

* Η Ειρήνη είναι κάτι παραπάνω από την απουσία πολέμου.
* Ειρήνη είναι να ζεις με αρμονία και να μην παλεύεις με τους άλλους.
* Αν ο καθένας στον κόσμο ήταν ειρηνικός, θα είχαμε έναν ειρηνικό κόσμο.
* Ειρήνη είναι να είμαστε ήσυχοι μέσα μας.
* Ειρήνη είναι να έχουμε ηρεμία και γαλήνη στο νου μας.
* Η Ειρήνη φτιάχνεται από θετικές σκέψεις, αγνά συναισθήματα και καλές ευχές.
* Η Ειρήνη ξεκινά από τον καθένα μας.
* Για να παραμένουμε ειρηνικοί χρειαζόμαστε δύναμη και συμπόνια.
* Η Παγκόσμια Ειρήνη αναπτύσσεται από την έλλειψη βίας, την αποδοχή, την δικαιοσύνη και την επικοινωνία.
* Η Ειρήνη είναι το κυρίως χαρακτηριστικό μιας πολιτισμένης κοινωνίας.
* “Η Ειρήνη ξεκινά από τον καθένα μας. Μέσα από τον ήσυχο και σοβαρό στοχασμό του νοήματός της, μπορούν να βρεθούν νέοι και δημιουργικοί τρόποι για να προαχθεί η κατανόηση, η φιλία και η συνεργασία ανάμεσα σε όλους τους λαούς.” - Javier Perez de Guellar, πρώην Γενικός Γραμματέας των Ηνωμένων Εθνών.

**1ος ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η εμπειρία της ειρήνης.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να σκεφτούν για την ειρήνη και να εκτιμήσουν την ειρήνη.
* Να βιώσουν την αίσθηση της ειρήνης και να ζωγραφίσουν ή να γράψουν για αυτό.
* Να αναγνωρίσουν τι επιτρέπει τους μαθητές να νιώσουν ειρηνικά.
* Να ευχαριστηθούν με την εμπειρία να είναι ήσυχοι και ειρηνικοί κατά την διάρκεια των ασκήσεων Χαλάρωσης/Εστίασης.
* Να αυξηθεί η ικανότητά των μαθητών να συγκεντρώνονται.

**2ος ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η γνώση για την ειρήνη και τα συστατικά ενός ειρηνικού κόσμου.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να φανταστούν έναν ειρηνικό κόσμο και να επικοινωνήσουν τις ιδέες τους μέσα από λέξεις.
* Να αναγνωρίσουν διαφορές ανάμεσα σε έναν ειρηνικό κόσμο και έναν κόσμο σύγκρουσης.

**3ος ΣΤΟΧΟΣ: Να χτίσουν οι μαθητές θετικές, ειρηνικές μεθόδους για την αντιμετώπιση συγκρούσεων, καθώς και δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συμμετέχουν σε μια συζήτηση για το πως νιώθουν όταν οι άλλοι τους φέρονται άσχημα ή τους πληγώνουν.
* Να μπορούν να ακούνε τον άλλον κατά την άσκηση επίλυσης συγκρούσεων και να επαναλαμβάνουν τα κεντρικά σημεία αυτών που λέει ο άλλος.
* Να συμμετέχουν σε μια άσκηση επίλυσης σύγκρουσης, να πουν πως νιώθουν και να αναγνωρίσουν τι θα ήθελαν από τους άλλους να κάνουν και τι να μην κάνουν. Μπορούν να συμμετέχουν με το να παίξουν έναν ρόλο στην άσκηση, ως συμμετέχοντες σε μια πραγματική διαμάχη ή σαν διαμεσολαβητής.

**ΥΛΙΚΑ: ΜΟΥΣΙΚΗ**

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 1

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

Για την εισαγωγή της τάξης στο πρώτο μάθημα ειρήνης, ο δάσκαλος μπορεί να παίξει ένα **τραγούδι** για την ειρήνη ή να παίξει ειρηνική αλλά χαρούμενη μουσική καθώς μπαίνουν οι μαθητές.

**🡺ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

«Σήμερα θα μάθουμε για κάτι πολύ σημαντικό. Θα μάθουμε για την ειρήνη.»

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ**

* Ποιος μπορεί να μου μιλήσει για την ειρήνη;
* Τι είναι η ειρήνη;
* Τι σημαίνει να έχουμε έναν ειρηνικό κόσμο;

Πείτε, «υπέροχες απαντήσεις». Αναγνωρίστε όλες τις απαντήσεις και ευχαριστήστε τα παιδιά που μοιράστηκαν τις σκέψεις τους. Συνεχίστε με ‘φανταζόμαστε έναν ειρηνικό κόσμο’.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ’**

Αυτή είναι μια άσκηση χαλάρωσης και εστίασης. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν αναπαυτικά και να κλείσουν τα μάτια. Κάντε την άσκηση ‘ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ΄ (δες Παράρτημα).

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ**

Ζητήστε τα παιδιά να μοιραστούν την εμπειρία τους. Αναγνώρισε τις απαντήσεις τους.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΚΟΣΜΟΙ ΕΙΡΗΝΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΟΙ ΔΙΑΜΑΧΗΣ’**

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν τις διαφορές ανάμεσα σε έναν ειρηνικό κόσμο και σε έναν κόσμο διαμάχης. Τι είδους πράγματα υπάρχουν σε έναν κόσμο διαμάχης που δεν υπάρχουν σε έναν κόσμο ειρήνης; Οι μαθητές πιθανότατα θα αναφέρουν πόλεμος, όπλα, τρομοκράτες.

Κάντε δυο στήλες στον πίνακα και ονομάστε τη μια Συμπεριφορές σε έναν Ειρηνικό Κόσμο, και την άλλη Συμπεριφορές σε έναν Κόσμο Διαμάχης. Ζητήστε τα παιδιά να βρουν ιδέες και για τις δύο στήλες.

Κλείστε την παραπάνω άσκηση με τα ακόλουθα σημεία στοχασμού:

* **Η Ειρήνη είναι κάτι παραπάνω από την απουσία πολέμου.**
* **Ειρήνη είναι να ζεις με αρμονία και να μην παλεύεις με τους άλλους.**
* **Αν ο καθένας στον κόσμο ήταν ειρηνικός, θα είχαμε έναν ειρηνικό κόσμο.**

**🡺** Μάθετέ τους ένα **τραγούδι** για την ειρήνη (δώστε τους στίχους του τραγουδιού) και τραγουδήστε όλοι μαζί.

### ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 2

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΤΡΑΓΟΥΔΙ.**  Ξεκινήστε με ένα τραγούδι για την ειρήνη.

**🡺** ΚΑΝΤΕ ΤΗΝ **ΑΣΚΗΣΗ ‘ΆΣΤΡΟ ΕΙΡΗΝΗΣ΄** (δες Παράρτημα).

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ**

Συζητήστε τα ακόλουθα σημεία:

* **Ειρήνη είναι να είμαστε ήσυχοι μέσα μας.**
* **Ειρήνη είναι να έχουμε ηρεμία και γαλήνη στο νου μας.**
* **Η Ειρήνη φτιάχνεται από θετικές σκέψεις, αγνά συναισθήματα και καλές ευχές.**
* **Η Ειρήνη ξεκινά από τον καθένα μας.**

Αναγνωρίστε θετικά όλες τις απαντήσεις.

**🡺ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΕΙΚ ‘**

 Ζητήστε σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες να φτιάξουν ένα Παγκόσμιο Κέικ με ανθρώπινες ποιότητες και χαρακτηριστικά που οδηγούν σε έναν καλύτερο κόσμο. Η δραστηριότητα δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να σκεφτούν έναν καλύτερο κόσμο και να μοιραστούν με τους άλλους τι θεωρούν σημαντικό για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο.

Συζητήστε με τα παιδιά:

- Ποιες είναι οι καλύτερες ανθρώπινες ποιότητες/χαρακτηριστικά που χρειάζεται να μπουν ως συστατικά του κέικ.

- Θα είναι όλα τα συστατικά αγνά ή θα μπουν και ‘όχι τόσο καλά’ συστατικά για να μας θυμίζουν ότι πρέπει να συνεργαζόμαστε για να μειώσουμε τα κακά.

**Βήματα επίτευξης:**

**Βήμα 1.** Διαλέξτε τα συστατικά. Κάντε μια λίστα από τα βέλτιστα ανθρώπινα χαρακτηριστικά που θα θέλατε να βάλετε στο Παγκόσμιο Κέικ.

**Βήμα 2.** Διαλέξτε την ποσότητα του κάθε συστατικού. Αυτό μπορεί να μετρηθεί σε γραμμάρια, κιλά, τόνους, ποσοστά κτλ.

**Βήμα 3.** Ανάμιξη και ψήσιμο του κέικ. Περιγράψτε τη σειρά με την οποία θα μπουν τα συστατικά και εξηγήστε πως θα αναμείξετε και θα ψήσετε το κέικ.

Η κάθε ομάδα παρουσιάζει την συνταγή της. Ζητήστε από το κάθε παιδί να πάρει την συνταγή της ομάδας του μαζί του και να την παρουσιάσει στους γονείς του.

**🡺 ΑΚΟΥΣΤΕ/ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΤΕ/ΧΟΡΕΨΤΕ ΕΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΡΗΝΗ**

### ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 3 – ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

Ακούστε ένα τραγούδι ειρήνης.

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ**

**Α. Συζητήστε το ακόλουθο Σημείο Στοχασμού:**

* **Ειρήνη είναι όταν οι άνθρωποι τα πάνε καλά και δεν μαλώνουν ή χτυπιούνται.**

Ζητήστε από το κάθε παιδί να συμπληρώσει την πρόταση: «Σε έναν ειρηνικό κόσμο, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.»

Ο δάσκαλος μπορεί να ξεκινήσει πρώτος εξηγώντας τι θα κάνουν και δίνοντας παραδείγματα.

Μετά ζητήστε από το κάθε παιδί να συμπληρώσει την φράση: «Σε έναν ειρηνικό κόσμο, δεν θα υπήρχε\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.» Ρωτήστε:

* Πως νιώθεις όταν σου προσφέρουν και σε νοιάζονται;
* Πως νιώθεις όταν σου αρπάζουν πράγματα και σε αδικούν ή προσβάλλουν;

Εισάγετε την φράση: «Στην ειρήνη, τα χέρια είναι για να προσφέρουν, όχι για να αρπάζουν.» Ρωτήστε τα παιδιά, «Για τι είναι τα χέρια;»…. Ζητήστε τους να επαναλάβουν την φράση ή να συμπληρώσουν τη φράση «Τα χέρια είναι για ….» με δικές τους ιδέες. Καταγράψτε τις ιδέες τους.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ**

Γράψτε τις φράσεις που παρήγαγαν τα παιδιά στη προηγούμενη άσκηση και κρεμάστε τις στους τοίχους της τάξης. Χρησιμοποιήστε τις φράσεις ως υπενθύμιση (π.χ. «Τα χέρια είναι για να προσφέρουν») όταν παρατηρείτε επιθετικές συμπεριφορές.

**Β.** **Εξηγήστε** ότι ένα σημαντικό κομμάτι της ειρήνης είναι να ξέρεις πότε να λες «όχι». «Όταν κάποιος σε πονάει, είναι καλή ιδέα να πεις στο άτομο αυτό ότι δεν σου αρέσει και ότι θέλεις να σταματήσει». Και όταν τους φέρονται με τρόπο που τους αφαιρεί την χαρά, μπορούν να πουν:

**«Δεν μου αρέσει όταν το κάνεις αυτό. Τα χέρια είναι για να προσφέρουν, όχι για να αρπάζουν.»**

Ζητήστε από τα παιδιά να πουν την τελευταία φράση αρκετές φορές, ενθαρρύνοντάς τα να το πουν καθαρά και σταθερά.

**γ. Εξηγήστε**:

* Μερικές φορές είναι σημαντικό να μιλάμε στους ανθρώπους όταν αισθανόμαστε λυπημένοι, θυμωμένοι ή αναστατωμένοι. Αν ένας από εσάς έχει πρόβλημα με κάποιον άλλον, μπορεί να μιλήσει στον δάσκαλο ή σε κάποιον άλλο ενήλικα, και συχνά ο ενήλικας θα σας βοηθήσει να λύσετε το πρόβλημα με το άλλο παιδί.
* Όταν μιλάμε ο ένας στον άλλον, καταλαβαίνουμε καλύτερα ο ένας τον άλλον και μπορούμε να λύσουμε το πρόβλημα που υπάρχει.
* Όταν υπάρχει πρόβλημα, βοηθάνε τρεις ερωτήσεις:
	+ **Πως νιώθεις;**
	+ **Τι δεν θέλεις να κάνει ο άλλος;**
	+ **Τι θέλεις να κάνει ο άλλος;**

**Γράψτε την πρώτη ερώτηση στον πίνακα: «Πώς νιώθεις;»**

 Ρωτήστε:

* Πως νιώθεις όταν κάποιος σε χτυπάει;
* Πως νιώθεις όταν κάποιος σε κοροϊδεύει;
* Τι άλλο δεν σου αρέσει οι συμμαθητές σου να κάνουν;
* Πως νιώθεις όταν το κάνουν;

Ακούστε και αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους. Καθώς δίνουν τις απαντήσεις τους, μπορείτε να ζωγραφίσετε ένα λυπημένο ή ένα θυμωμένο πρόσωπο δίπλα στην ερώτηση.

Αν η απάντηση των παιδιών στο πως νιώθουν είναι ‘θυμός’, ρωτήστε τους «ποιό συναίσθημα είναι κάτω από τον θυμό;»

Πείτε τους «Σε κάποια πράγματα, όλοι οι άνθρωποι είμαστε ίδιοι. Όταν θυμώνουμε, υπάρχει πόνος, φόβος ή ντροπή από κάτω. Όταν οι άνθρωποι νιώθουν ότι δεν τους εκτιμούν, δεν τους σέβονται ή δεν τους αγαπάνε, νιώθουν πρώτα φόβο και πόνο. Κάποιοι άνθρωποι συνεχίζουν να νιώθουν πληγωμένοι και άλλοι άνθρωποι το αντιμετωπίζουν με τον θυμό.» Επαναλάβετε τα παραπάνω και δείξτε το ζωγραφίζοντας φλόγες πάνω από την λέξη θυμός.

**Γράψτε την δεύτερη ερώτηση: «Τι δεν θέλεις να κάνει ο άλλος;»**

 **Επαναλάβετε αυτά που σας έχουν πει ήδη στην προηγούμενη ερώτηση. Ρωτήστε:**

* Είναι και κάτι άλλο που δεν θέλετε να κάνουν οι συμμαθητές σας;

**Γράψτε την τρίτη ερώτηση: «Τι θέλεις να κάνουν οι άλλοι;» Ρωτήστε:**

* Τι θα θέλατε να κάνουν οι συμμαθητές σας αντί να σας χτυπάνε;
* Ποια είναι τα φιλικά πράγματα που θα μπορούσαν να κάνουν;
* Ποια είναι τα ευγενικά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι;
* Ποια είναι τα ειρηνικά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι;

**Καταγράψτε και ευχαριστήστε τους για τις απαντήσεις τους.**

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ’**

**Εξασκηθείτε στην επίλυση συγκρούσεων.**

Παρουσιάστε την επίλυση συγκρούσεων (δες Παράρτημα). Ζητήστε από δυο μαθητές να συμμετέχουν εθελοντικά στην επίλυση προβλημάτων. Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από αυτά που έχετε καταγράψει ότι ενοχλούν τα παιδιά. Εξηγήστε την διαδικασία – ότι ο κάθε μαθητής θα ερωτηθεί τις ίδιες ερωτήσεις. Ο κάθε μαθητής χρειάζεται να ακούει προσεκτικά ώστε να μπορέσει να επαναλάβει αυτά που θα πει ο άλλος μαθητής. Αναπαραστήστε την διαδικασία, ρωτώντας τις τρεις ερωτήσεις της διαδικασίας και ζητώντας από το κάθε παιδί να επαναλάβει τις απαντήσεις του άλλου παιδιού. Μπορείτε να αναθέσετε και στα ίδια τα παιδιά να κάνουν τους διαμεσολαβητές ώστε να εξασκηθούν στη διαδικασία των τριών ερωτήσεων επίλυσης συγκρούσεων.

### ΑΞΙΑ ΕΙΡΗΝΗΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

#### ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ (ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)

Καθοδηγήστε τα παιδιά στην ακόλουθη άσκηση φαντασίας. Διαβάστε τα ακόλουθα κάνοντας παύσεις στις τελείες:

«Το υπέροχο πράγμα με παιδιά της ηλικίας σας είναι ότι ο καθένας σας ξέρει τι είναι η Ειρήνη. Θέλω για την άσκησή μας να χρησιμοποιήσετε το μυαλό σας για να φανταστείτε έναν ειρηνικό κόσμο. Αφήστε το σώμα σας να είναι ήρεμο και ακίνητο. Φέρτε στο νου σας την εικόνα μιας όμορφης, μεγάλης διάφανης σφαίρας. Η σφαίρα αυτή είναι τόσο μεγάλη που μπορείς να μπεις μέσα της. Είναι σαν ένα μικρό αθόρυβο αεροπλάνο με το οποίο φαντάσου ότι ταξιδεύεις στο μέλλον, σε ένα καλύτερο κόσμο. . . . Μπαίνεις στη σφαίρα και πετάς σε έναν κόσμο που είναι τελείως ειρηνικός. . . . Η σφαίρα προσγειώνεται σε αυτόν τον ειρηνικό κόσμο, και εσύ βγαίνεις έξω. . . . Τι βλέπεις σε αυτόν τον κόσμο; . . . Φαντάσου πως θα ένιωθες εκεί . . . . Πως είναι η φύση εκεί;. . . . Πως είναι ο αέρας εκεί; . . . . Πως είναι τα σπίτια; . . . . Κάνε μια βόλτα γύρω από μια λίμνη, και άφησε τον εαυτό σου να νιώσει πόσο ειρηνικό είναι εκείνο το μέρος και πως νιώθεις που είσαι εκεί. . . . Κοίταξε μέσα στη λίμνη και δες στο νερό την αντανάκλαση από το πρόσωπό σου. . . . Νιώθεις το σώμα σου να χαλαρώνει σε αυτόν τον ειρηνικό κόσμο. . . . Καθώς περπατάς δίπλα σε μια παρέα ανθρώπων, παρατήρησε τις εκφράσεις στα πρόσωπά τους και πως ο ένας φέρεται στον άλλον. . . . Μια παρέα ανθρώπων χαμογελούν και σε χαιρετούν καθώς μπαίνεις στη σφαίρα για να επιστρέψεις εδώ. . . . Η σφαίρα πετά και σε φέρνει πίσω στον χρόνο και σε αυτήν την τάξη. . . . Καθώς νιώθεις πάλι ότι κάθεσαι εδώ, η σφαίρα εξαφανίζεται, και σε αφήνει με την αίσθηση της γαλήνης μέσα σου.»

#### ΑΣΚΗΣΗ ΑΣΤΡΟ ΕΙΡΗΝΗΣ (ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)

Διαβάστε τα ακόλουθα αργά, κρατώντας τις αντίστοιχες παύσεις:

«Ένας τρόπος να είμαστε ειρηνικοί είναι να ήμαστε σιωπηλοί μέσα μας. Σκεφτείτε για λίγο τα αστέρια και φανταστείτε ότι είστε όπως αυτά. Είναι τόσο όμορφα στον ουρανό, ακτινοβολούν και λάμπουν. Είναι τόσο ήσυχα και ειρηνικά. Αφήστε το σώμα σας να μείνει ακίνητο. . . . Χαλαρώστε τις πατούσες και τα πόδια σας. . . . Χαλαρώστε την κοιλιά σας. . . και τους ώμους σας. . . . Χαλαρώστε τα χέρια σας. . . και το πρόσωπό σας. . . . Χαλαρώνετε και νιώθετε ασφάλεια. . . και το απαλό φως της ειρήνης είναι παντού γύρω σας. . . . Μέσα σας είστε σαν ένα όμορφο μικρό αστέρι. . . . Εσύ, το αστέρι μέσα σου, είσαι γεμάτος ειρηνικό φως. . . . Το φως είναι απαλό και ασφαλές. . . . Χαλάρωσε στο φως της ειρήνης και της αγάπης. . . . Άφησε τον εαυτό σου να είναι ήσυχος και ειρηνικός μέσα του. . . . Είσαι εστιασμένος και συγκεντρωμένος. . . . Όποτε θέλεις να νιώσεις ειρηνικά μέσα σου, μπορείς να σταθείς ήρεμα. . . με ικανοποίηση. . . ένα αστέρι της ειρήνης.»

#### ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ/ΔΙΑΜΑΧΗΣ

Εάν η διαμάχη είναι σοβαρή, ζητήστε και από τα δύο παιδία να καθίσουν κάτω.

Ζητήστε από το ένα παιδί να πει **πως νιώθει** καθώς το άλλο ακούει. Ρωτήστε το δεύτερο παιδί «Τι είπε ο/η\_\_\_\_;» Αφού το επαναλάβει, ρωτήστε αυτό το παιδί την ίδια ερώτηση (πως νιώθει) και ζητήστε από το πρώτο παιδί να επαναλάβει την απάντηση.

Στη συνέχεια, ζητήστε από το κάθε παιδί να πει στο άλλο παιδί **τι δεν θα ήθελε να κάνει το άλλο παιδί**. Ζητήστε από το παιδί που ακούει να επαναλάβει αυτό που είπε το παιδί που μιλάει.

Έπειτα, ζητήστε από το κάθε παιδί να πει **τι θα ήθελε να κάνει το άλλο παιδί**. Ζητήστε από το παιδί που ακούει να επαναλάβει αυτό που είπε το παιδί που μιλάει.

Ρωτήστε αν μπορούν να το κάνουν αυτό για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Βάλτε ένα χρονικό διάστημα τόσο σύντομο ώστε να τα καταφέρουν.

Ενθαρρύνετέ τα όταν καταφέρνουν να παίζουν ειρηνικά.

Στην παραπάνω διάδραση είναι σημαντικό ο ενήλικας να παροτρύνει τα παιδιά να μιλούν το ένα απευθείας στο άλλο και να επαναλαμβάνουν αυτό που λέει το άλλο παιδί. Καθώς κάθε παιδί εκφράζει το πώς νιώθει, η ένταση θα μειωθεί αυτόματα. Ως ενήλικας , μην πάρετε την θέση του «δικαστή.» Διαδικασίες που κρίνουν, ηθικολογούν και επικρίνουν, μειώνουν την αποδοτικότητα της παραπάνω διαδικασίας. Ο σκοπός της διαδικασίας είναι για τα παιδία να μάθουν να επικοινωνούν και να βρίσκουν από μόνα τους τις κατάλληλες λύσεις.

Συνοπτικά τα βήματα επίλυσης της σύγκρουσης:

Ερωτήσεις για κάθε παιδί:

Πως νιώθεις; Τι είπε;

 (επανάληψη με το άλλο παιδί)

Τι θα ήθελες να μην κάνει ο/η\_\_\_\_\_ ; Τι είπε;

 (επανάληψη με το άλλο παιδί)

Τι θα ήθελες να κάνει ο/η\_\_\_\_\_ ; Τι είπε;

 (επανάληψη με το άλλο παιδί)

Μπορείτε να το κάνετε αυτό και οι δύο;

(Δώστε ένα σύντομο χρονικό διάστημα για να κάνουν αυτό που προτάθηκε και επαινέστε τα παιδιά όταν το καταφέρνουν).

## 2. ΣΕΒΑΣΜΟΣ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

* Ο πρώτος σεβασμός είναι ο σεβασμός στον εαυτό μου - να ξέρω ότι από τη φύση μου είμαι αξιόλογος.
* Μέρος του αυτό-σεβασμού είναι να ξέρω τις ιδιότητές/ποιότητες μου.
* Σεβασμός είναι να ξέρω ότι είμαι μοναδικός και αξιόλογος.
* Σεβασμός είναι να ξέρω ότι είμαι αξιαγάπητος και ικανός.
* Σεβασμός είναι να ακούω τους άλλους.
* Σεβασμός είναι να ξέρω ότι και οι άλλοι είναι αξιόλογοι.
* Ο σεβασμός στον εαυτό είναι ο σπόρος που δίνει ανάπτυξη στην αυτοπεποίθηση.
* Όταν έχουμε σεβασμό για τον εαυτό μας, είναι εύκολο να έχουμε σεβασμό για τους άλλους.
* Αυτοί που δείχνουν σεβασμό, παίρνουν σεβασμό.
* Να ξέρεις την αξία σου και να τιμάς την αξία των άλλων είναι ο τρόπος να κερδίζεις σεβασμό.
* Ο κάθε άνθρωπος έχει το δικαίωμα να ζει με σεβασμό και αξιοπρέπεια, το ίδιο και εγώ.
* Μέρος του σεβασμού είναι να ξέρω ότι μπορώ να κάνω τη διαφορά.

**1ΟςΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η εμπειρία του αυτοσεβασμού.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να ονομάσουν και να μπορούν να συζητήσουν δύο Κεντρικά Σημεία Στοχασμού όσον αφορά τον σεβασμό του εαυτού.
* Να αναγνωρίσουν στιγμές στις οποίες είχαν την αίσθηση του σεβασμού στον εαυτό.
* Να ευχαριστηθούν μέχρι το τέλος της ενότητας, τις ασκήσεις χαλάρωσης Σεβασμού, με κριτήριο την ικανότητα να καθίσουν ήσυχα κατά την διάρκειά τους και να δείχνουν ικανοποίηση που το καταφέρνουν.

**2ΟςΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η γνώση που έχουν για τον σεβασμό.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να μπορούν να μιλήσουν για δύο Κεντρικά Σημεία Σεβασμού που έχουν να κάνουν με τον σεβασμό προς τους άλλους.
* Να συμμετέχουν σε μια συζήτηση για τα συναισθήματα όταν οι άνθρωποι δείχνουν σεβασμό και όταν δείχνουν ασέβεια.
* Να αναγνωρίσουν διαφορετικούς τρόπους που δείχνουν σεβασμό.

**3ΟςΣΤΟΧΟΣ: Να χτίσουν διαπροσωπικές δεξιότητες σεβασμού.**

Επιμέρους στόχοι:

* Κατά τη διάρκεια της συζήτησης για την επίλυση συγκρούσεων, να μπορούν να βρουν μια εναλλακτική σεβάσμια συμπεριφορά που θα βοηθούσε να λυθεί το πρόβλημα.
* Να μάθουν την απάντηση “Δεν μου αρέσει όταν μου μιλάς κοροϊδευτικά, θέλω να σταματήσεις” και να μπορούν να χρησιμοποιήσουν την απάντηση ή κάποια άλλη κατάλληλη απάντηση αν προκύψει η περίσταση.
* Να μπορούν να συμπληρώσουν τα κενά στην ακόλουθη επικοινωνιακή δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων: “Νιώθω \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ όταν εσύ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ γιατί \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.”
* Να δείξουν σεβασμό στους άλλους με το να τους ακούνε όταν μιλούν, όπως φαίνεται στην ικανότητά τους να ακούνε τα άλλα παιδιά όταν γίνεται συζήτηση για τις αξίες.
* Να κατανοήσουν πως κάθε άτομο μπορεί να κάνει μια θετική διαφορά.
* Να αναπτύξουν ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, όπως φαίνεται από την ικανότητά τους να συζητήσουν διάφορες λογικές λύσεις στην άσκηση Κάρτες Καταστάσεων.

**ΥΛΙΚΑ: ΧΑΡΤΙΝΟ ΜΙΚΡΟΦΩΝΟ/ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ, ΜΟΥΣΙΚΗ**

### ΜΑΘΗΜΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ 1

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Εισάγεται την αξία ρωτώντας:

* Ποιος μπορεί να μου πει τι είναι σεβασμός;
* Γιατί είναι σημαντικός ο σεβασμός;

Συζητήστε τα ακόλουθα Κεντρικά Σημεία Σεβασμού:

* **Ο πρώτος σεβασμός είναι ο σεβασμός στον εαυτό – να ξέρω ότι είμαι από την φύση μου πολύτιμος.**
* **Μέρος του αυτό-σεβασμού είναι να ξέρω τις ιδιότητές/ποιότητές μου.**

**Ρωτήστε:**

* Πότε νιώθετε καλά με τον εαυτό σας;
* Πότε αισθάνεστε σεβασμό προς τον εαυτό σας;

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ**

 Οι μαθητές μερικές φορές αναφέρουν συγκεκριμένα πράγματα που κάνουν και βοηθούν άλλους ως στιγμές που νιώθουν καλά με τον εαυτό τους. Επιβεβαιώστε ότι όταν κάνουμε καλά πράγματα νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας. Συχνά αναφέρουν στιγμές που ήταν όμορφες/οι ή που είχαν κάτι καινούργιο. Αποδεχτείτε και επιβεβαιώστε όλες τις απαντήσεις.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΟΙ ΔΙΚΕΣ ΜΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ’**

**Α.** Πείτε «Θέλω τώρα να δούμε τις ιδιότητές μας, τα πράγματα που είναι καλά πάνω μας. Όλοι μας έχουμε πολλά πράγματα που είναι τα ίδια, αλλά ένα από τα σπουδαία πράγματα με τους ανθρώπους είναι ότι ο καθένας έχει την δική του προσωπικότητα. Ο κάθε άνθρωπος έχει έναν μοναδικό συνδυασμό ιδιοτήτων. Ας ξεκινήσουμε ονομάζοντας μερικά από τα καλά χαρακτηριστικά που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος.»

Ρωτήστε:

* Ποιες ιδιότητες θαυμάζετε στους φίλους σας.
* Σκεφτείτε κάποιον που θαυμάζετε. Ποιες ιδιότητες θαυμάζετε σε αυτό το άτομο.
* Σκεφτείτε τους ήρωες. Τι ιδιότητες έχουν που σας αρέσουν.

**Αναφέρετε: «Λένε ότι όποια ιδιότητα θαυμάζεις, την έχεις και ο ίδιος.»**

Καθοδηγήστε τα παιδιά να βρουν με ελεύθερο συνειρμό ιδιότητες και χαρακτηριστικά, όπως φιλικός, πιστός, γλυκός, καλόκαρδος και συμπονετικός. Ανάλογα με το λεξιλόγιο των παιδιών, μπορείτε να συμπεριλάβετε δημιουργικός, ευγενικός, έξυπνος, συνεργάσιμος, επιδέξιος, ταπεινός, αξιόπιστος, έμπιστος, εργατικός, φιλάνθρωπος, επιμελής, καλλιτεχνικός, γενναιόδωρος, λογικός, τρυφερός, στοργικός, υπομονετικός και/ή ανεκτικός/ανοιχτόμυαλος.

Καθώς παράγουν ιδιότητες/χαρακτηριστικά καταγράψτε σε ένα μεγάλο λευκό χαρτί (χρειάζεται να κρατήσετε την καταγραφή αυτή και για το επόμενο μάθημα).

**Β.** Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν αυτές τις ιδιότητες και να γράψουν πέντε ή περισσότερες ιδιότητες που ξέρουν ότι έχουν.

**Γ.** Πείτε «Τώρα καταγράψτε στιγμές που έχετε νιώσει πολύ ωραία με τον εαυτό σας. Απλά γράψτε μια φράση που σας θυμίζει εκείνη την στιγμή.» (Αφήστε μερικά λεπτά για την καταγραφή.)

**Δ.** «Τώρα σκεφτείτε ποια ιδιότητα επιδείξατε σε κάθε μια από αυτές τις στιγμές που καταγράψατε.» (Δώστε τους μερικά λεπτά για την καταγραφή).

**Σημείωση**: Δώστε στα παιδιά μερικά παραδείγματα αν το χρειάζονται, π.χ. «Αν θυμηθήκατε μια φορά που βοηθήσατε κάποιον, μπορείτε να γράψετε την ιδιότητα στοργικός, συμπονετικός ή φιλάνθρωπος. Αν θυμηθήκατε μια φορά που επιστρέψατε κάτι που βρήκατε, μπορείτε να γράψετε έντιμος.»

**Ε.** Ζητήστε τους να προσθέσουν τις ιδιότητες από τις στιγμές που ένιωσαν καλά, στην λίστα με τις ιδιότητές τους.

**Ζ.** Ζητήστε από τα παιδιά να φτιάξουν μια ζωγραφιά από μια ατιγμή που ένιωθαν γεμάτοι σεβασμό. Μπορούν να προσθέσουν τις ιδιότητές τους στην εικόνα, γράφοντας, «Είμαι \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

**🡺ΚΛΕΙΣΙΜΟ ‘ΑΣΤΡΟ ΣΕΒΑΣΜΟΥ’**

«Ας σκεφτούμε τα αστέρια και ας φανταστούμε ότι είμαστε όπως αυτά. Είναι τόσο όμορφα στον ουρανό, λάμπουν και ακτινοβολούν…. Είναι τόσο ήσυχα και ειρηνικά…. Μείνετε ακίνητοι…. Χαλαρώστε τις πατούσες και τα πόδια σας… Χαλαρώστε το στομάχι σας… και τους ώμους σας…. Χαλαρώστε τα χέρια σας… και το πρόσωπό σας…. Νιώστε ασφαλείς… και αφήστε το απαλό φως της ειρήνης να σας κυκλώσει…. Μέσα σου είσαι σαν ένα όμορφο μικρό αστέρι…. Είσαι αξιαγάπητος και ικανός…. Είσαι αυτός που είσαι…. Το κάθε άτομο φέρνει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στον κόσμο…. Είστε πολύτιμοι…. Χαρείτε με την αίσθηση σεβασμού μέσα σας… Είστε άστρα σεβασμού…. Αφήστε μέσα σας τον εαυτό σας να είναι ήσυχος και γαλήνιος ... Εστιάστε…. Είστε συγκεντρωμένοι… γεμάτοι σεβασμό…. Ικανοποίηση…. Σιγά σιγά φέρτε την προσοχή σας πίσω στην τάξη μας.»

### ΜΑΘΗΜΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ 2

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΙΣΤΟΡΙΑ**

Διαβάστε την ιστορία της Λίλι.

🡺 **ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ**

* Γιατί φερόντουσαν στη Λίλι χωρίς σεβασμό;
* Πως ένιωθε η Λίλι όταν της φερόντουσαν οι άλλοι άσχημα;
* Με ποιο τρόπο έδειχναν ασέβεια στην Λίλι;
* Με ποιο τρόπο θα μπορούσαν να έχουν δείξει σεβασμό;
* Πως δείχνουν ασέβεια άτομα της ηλικίας σας; Τι είδους πράγματα κάνουν;
* Πως νιώθετε όταν αυτό συμβαίνει σε εσάς;
* Πως νιώθετε όταν αυτό συμβαίνει σε άλλους;
* Πως δείχνουν οι άνθρωποι σεβασμό;
* Γιατί μερικές φορές οι άνθρωποι δεν φέρονται με σεβασμό;

Αν δεν το έχουν αναφέρει, προσθέστε «**Μερικές φορές παιδιά της ηλικίας σας φέρονται χωρίς σεβασμό γιατί δεν ξέρουν καλύτερα.** Ίσως κάποιος μεγαλύτερος τους φέρθηκε με ασέβεια. Οι άνθρωποι όμως που φέρονται με ασέβεια δεν έχουν πραγματικό σεβασμό μέσα τους.»

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ**

**Επιβεβαίωση των Ιδιοτήτων**

Η αναγνώριση των θετικών ιδιοτήτων των παιδιών, είναι κάτι που οι περισσότεροι δάσκαλοι κάνουν. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν ένα παιδί μαθαίνει μια καινούργια δεξιότητα, όπως το να ακούει προσεκτικά τους άλλους. Όλοι οι άνθρωποι χρειάζονται τη ζεστή στάση των άλλων, ένα επιπλέον χαμόγελο και να ακούνε για τις θετικές τους ιδιότητες. Αν και η αναγνώριση είναι καλό να δίνεται αμέσως μετά την εμφάνιση της νέας δεξιότητας, ο ενήλικας μπορεί επίσης να κρατήσει σημειώσεις σε ένα χαρτί με τις θετικές συμπεριφορές των παιδιών. Καταγράψτε τα ωραία πράγματα που παρατηρείτε να κάνει το κάθε παιδί κατά την διάρκεια της ημέρας ή της εβδομάδας. Μοιραστείτε τα σχόλιά σας σε κατάλληλο χρόνο με τα παιδιά όταν θα έχετε ένα σχόλιο για το κάθε παιδί. Προσθέστε μια ιδιότητα για την κάθε συμπεριφορά που έχετε καταγράψει. Για παράδειγμα, “Ο Μάριος βοήθησε την Λίνα όταν χύθηκε ο χυμός. Η προθυμία αυτή έδωσε σεβασμό στην Λίνα. Και η Λίνα είχε ωραίους τρόπους με το νέο μας μέλος την Κάτια. Η φιλικότητά της έδωσε σεβασμό στην Κάτια. Ο Γιώργος θυμήθηκε να χρησιμοποιήσει τα χέρια του για αγκαλιές. Αυτό ήταν ένα σπουδαίο πρότυπο για την ειρήνη και έδειξε ότι έχει σεβασμό για τον εαυτό του. Η Μιχάλης άκουσε τόσο καλά στο.... “

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΜΟΛΥΒΙ’**

Ζητήστε έξι εθελοντές να σταθούν στη σειρά μπροστά στην τάξη. Δώστε ένα μολύβι στον πρώτο μαθητή και ζητήστε του/της να το δώσει στον επόμενο και ούτω καθεξής. Πάρτε το μολύβι από τον έκτο μαθητή/τρια στη σειρά και ξαναδώστε το στον/στην πρώτο/η στη σειρά, αυτή τη φορά ζητώντας τους να δώσουν το μολύβι στον επόμενο μαθητή στη σειρά με σεβασμό.

Ρωτήστε:

- Υπήρχε διαφορά στο πως δινόταν το μολύβι;

- Τι ήταν διαφορετικό;

- Νιώθατε διαφορετικά όταν σας το έδιναν με πολύ σεβασμό; Πώς;

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΤΡΟΠΟΙ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ’**

Ζητήστε από τα παιδιά να σας δείξουν κάποιους από τους τρόπους να φερθούμε στους άλλους με σεβασμό. Κάντε το διασκεδαστικό - φτιάξτε αντιθέσεις με το να τους ζητήσετε να δείξουν πως δεν θα ήθελαν να τους φέρονται. Για παράδειγμα, παρουσιάστε έναν τρόπο να μιλήσουμε με σεβασμό στον άλλον και έναν τρόπο χωρίς σεβασμό. Προσέξτε τον τόνο της φωνής (ευχάριστος αντί θυμωμένος-τσιριχτός) και τις εκφράσεις του προσώπου (ευχάριστες αντί θυμωμένες, κτλ.). **Ενισχύστε το θετικό.**

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ’**

Φτιάξτε ένα μικρόφωνο με τα παιδιά και προαιρετικά ένα πλαίσιο τηλεόρασης.

Συζητήστε το ακόλουθο Κεντρικό Σημείο Σεβασμού:

* **Σεβασμός είναι να ακούμε τους άλλους**.

Ρωτήστε:

* Όταν τα παιδιά μιλάνε, τι τους αρέσει να κάνουν οι άλλοι;
* Πως νιώθουν τα παιδιά όταν οι άλλοι ακούνε;
* Πως νιώθουν τα παιδιά όταν μιλούν και οι άλλοι μιλάνε πάνω από αυτούς;

**Σημείωση**: Αν κάποια παιδιά παραπονεθούν ότι οι άλλοι μιλάνε πάνω από αυτούς, εξηγήστε ότι μέρος του σεβασμού είναι να ακούμε τους άλλους.

Επιλογές για το τι θα παρουσιάσουν:

1. Τον εαυτό τους
2. Κάποιο άλλο παιδί ή τον δάσκαλο/δασκάλα
3. Κάποιο άτομο που σέβονται ή θαυμάζουν
4. Πως μπορούμε να δείξουμε σεβασμό στο περιβάλλον.

Επιτρέψτε στα παιδιά με την σειρά να παρουσιάσουν, εξασκώντας να δίνουν σεβασμό ενώ μιλάνε και να δίνουν σεβασμό ενώ ακούνε (δηλ. με τη σειρά να ακούνε πριν μιλήσουν).

**🡺 Ολοκληρώστε το μάθημα με ένα τραγούδι για τον σεβασμό.**

### ΜΑΘΗΜΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ 3 – ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

Ξεκινήστε με ένα τραγούδι για τον σεβασμό.

**🡺 ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ**

Συζητήστε το ακόλουθο Σημείο Στοχασμού:

* **Σεβασμός είναι να φέρεσαι ωραία στους άλλους.**

Ρωτήστε, “Τι σημαίνει αυτό;”

Μερικές φορές οι άνθρωποι λένε ή κάνουν πράγματα που δεν είναι ωραία. Αυτό σημαίνει ότι δεν νιώθουν να είναι γεμάτοι σεβασμό.

**Ρωτήστε**:

* Τι δεν σας αρέσει να σας λένε οι άνθρωποι.
* Πως νιώθετε όταν συμβαίνει αυτό;
* Τι δεν σας αρέσει να κάνουν οι άνθρωποι;
* Πως νιώθετε όταν αυτό συμβαίνει;

Όταν κάποιος λέει ή κάνει κάτι που δεν σας αρέσει, μπορείτε να πείτε: “Δεν μου αρέσει όταν το κάνεις αυτό. Θέλω να σταματήσεις.”

Μάθετέ τους να χρησιμοποιούν την ακόλουθη φράση όταν άτομα που γνωρίζουν κάνουν κάτι που δεν τους αρέσει: «Νιώθω\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ όταν εσύ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ γιατί \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.»

Δώστε μερικά παραδείγματα: «Νιώθω άσχημα όταν μου μιλάς για την Μαρία με αυτό τον τρόπο γιατί η Μαρία είναι φίλη μου. Συμπαθώ εσένα και την Μαρία. Νομίζω ότι είναι καλό που συμπαθώ και τις δύο σας.»

«Νιώθω πίεση που μου λες να \_\_\_\_\_\_ γιατί σου έχω πει ότι δεν θέλω. Ξέρω τι θέλω και θέλω εσύ να το σεβαστείς αυτό.»

 Μπορούν να τροποποιήσουν τις φράσεις ή να τις αντικαταστήσουν με παρόμοιες που τους εκφράζουν καλύτερα αλλά παραμένουν στο πνεύμα της άσκησης.

Ζητήστε από τα παιδιά να πουν τις συγκεκριμένες φράσεις αρκετές φορές αλλά αυτή τη **φορά με αυτοσεβασμό (σταθερά, καθαρά, και όχι επιθετικά)**. Μπορούν να εξασκηθούν και σε δυάδες.

**🡺 ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ**

**Κάρτες Καταστάσεων (δες παράρτημα)**

Οι κάρτες καταστάσεων δίνουν την ευκαιρία στα μεγαλύτερα παιδιά να συζητήσουν διάφορες εναλλακτικές στην αντιμετώπιση πραγματικών καταστάσεων.

Δώστε στα παιδιά αντίγραφα των καρτών, η διαβάστε τους την κατάσταση και ζητήστε τους να παράγουν απαντήσεις. Ρωτήστε τους:

* Πως θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε την αξία της ειρήνης;
* Τι θα μπορούσατε να κάνετε;
* Τι πιστεύετε ότι θα συνέβαινε τότε;
* Τι άλλο θα μπορούσατε να πείτε ή να κάνετε;

Ο ρόλος του δασκάλου είναι να διευκολύνει τα παιδιά και να τους υπενθυμίζει τον στόχο (όχι να επικρίνει, ηθικολογεί ή να κατευθύνει). Ενθαρρύνετε τα παιδιά να βρουν απαντήσεις στις καταστάσεις. Ρωτήστε τους για τις συνέπειες, θετικές και αρνητικές, όταν οι απαντήσεις τους είναι κατάλληλες αλλά και όταν δεν είναι κατάλληλες. Αν συνεχίζουν οι απαντήσεις τους να είναι ακατάλληλες, ρωτήστε τους πως θα ένιωθαν αν ήταν στην θέση του ατόμου.

Μπορείτε και να διαδραματίσετε τις απαντήσεις των παιδιών στις καταστάσεις.

**🡺 ΙΣΤΟΡΙΑ ‘ΦΩΤΙΑ ΣΤΗ ΖΟΥΓΚΛΑ’ ΚΑΙ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΧΟΡΟ**

Επαινέστε τα παιδιά για την προσπάθειά τους και **διαβάστε** τους την ιστορία **Φωτιά στη Ζούγκλα** (δες παράρτημα)

**Συζητήστε** το ακόλουθο σημείο στοχασμού:

* **Μέρος του σεβασμού είναι να ξέρω ότι μπορώ να κάνω τη διαφορά.**

Μοιραστείτε με τα παιδιά και δικές σας θετικές στιγμές όπου κάνατε τη διαφορά. Μιλήστε για τα μικρά πράγματα που κάνουν τη διαφορά – ένα χαμόγελο, κάποιον που σας ακούει και πιστεύει σε εσάς. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν/αναγνωρίσουν μια στιγμή όπου και τα ίδια έκαναν τη διαφορά.

**Συνειδητοποίηση ολοκλήρωσης: Όταν ζούμε με όλες τις ωραίες ιδιότητές μας, νιώθουμε γεμάτοι σεβασμό, και νιώθουμε υπέροχα μέσα μας.**

**Χορέψτε:** Κάντε έναν κυκλικό χορό ενώ τραγουδάτε κάποιο τραγούδι για τον σεβασμό.

### ΑΞΙΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

#### ΛΙΛΙ Η ΛΕΟΠΑΡΔΑΛΗ

John McConnel

Η Λίλι η Λεοπάρδαλη πίστευε ότι κάτι πολύ λάθος της συνέβαινε. Σε αντίθεση με κάθε άλλη λεοπάρδαλη που ήξερε, οι δικές της βούλες δεν ήταν μαύρες αλλά ροζ. Δεν θα ήταν και τόσο κακό αν οι άλλες λεοπαρδάλεις την είχαν αποδεχθεί. Οι άλλες λεοπαρδάλεις όμως δεν την ήθελαν. Στην πραγματικότητα, ακόμη και η οικογένειά της την απέφευγε. Η μητέρα της είχε κλάψει μόλις την είδε νεογέννητη με τις ροζ της βούλες και ο πατέρας και οι δυο αδερφοί της, ο Τζούλι και ο Ρίκι, ντρεπόντουσαν να έχουν στην οικογένεια μια λεοπάρδαλη με τόσο παράξενη εμφάνιση. Οι άλλες λεοπαρδάλεις στην γειτονιά την αγνοούσαν, γελούσαν μαζί της και καμιά φορά την πείραζαν ακουμπώντας τις βούλες της, απλά γιατί οι βούλες της ήταν διαφορετικό χρώμα από τις δικές τους βούλες. Μερικές φορές ένιωθε φοβισμένη και λυπημένη, και άλλες φορές θύμωνε πολύ. Έτσι αποφάσισε ότι θα καθόταν μόνη τον περισσότερο χρόνο. Περνούσε τις μέρες της ξαπλωμένη σε έναν θάμνο, να κοιτά τις άλλες λεοπαρδάλεις να διασκεδάζουν. Ακόμη και όταν καμιά φορά καλούσαν την Λίλι να παίξει μαζί τους, αυτή θυμόταν τις παλιότερες προσβολές τους και κατέβαζε το κεφάλι στην πρόσκλησή τους.

Δεν ήταν δικό της φταίξιμο ότι είχε ροζ βούλες! Ήταν διαφορετική και δεν μπορούσε να κάνει κάτι για αυτό. Συχνά αναρωτιόταν γιατί οι άλλες λεοπαρδάλεις δεν το καταλαβαίνουν αυτό. Είχε κάνει ότι καλύτερο μπορούσε για να ξεφορτωθεί τις ροζ βούλες. Η Λίλι προσπάθησε να τις τρίψει μέχρι να σβήσουν, ακόμη και να τις πλύνει να φύγουν. Μια φορά τις έβαψε μαύρες, αλλά σύντομα το ροζ πάλι βγήκε στην επιφάνεια. Τίποτα δεν δούλευε. Μετά από λίγο, συνειδητοποίησε ότι θα τις είχε για πάντα. Τι άλλο θα μπορούσε να κάνει.

Μια μέρα, ενώ την ενοχλούσαν τέσσερις μικρές λεοπαρδάλεις, η Λίλι αποφάσισε να φύγει από το σπίτι της. Η Λίλι έτρεχε για ώρες, σταματώντας μόνο, εδώ και εκεί, να ξεκουραστεί για λίγο και για να σκουπίσει τα δάκρυα από τα μάτια της.

Τελικά, αποφάσισε να σταματήσει και την πήρε ο ύπνος σε ένα ξέφωτο. Την ξύπνησε το απαλό άγγιγμα στη μύτη της από μια γλώσσα. Κοίταξε επάνω και είδε την πιο απίστευτη εικόνα. Απέναντί της καθόταν μια μεγάλη λεοπάρδαλη με αστραφτερές πράσινες βούλες. Η Λίλι ξαφνιάστηκε τόσο που έκλεισε και ξανάνοιξε τα μάτια της για να σιγουρευτεί ότι δεν έβλεπε όνειρο. Συχνά έβλεπε όνειρα με λεοπαρδάλεις που είχαν βούλες από κάθε λογής χρώματα, αλλά ποτέ δεν φαντάστηκε ότι πραγματικά υπάρχουν. Η μεγάλη λεοπάρδαλη με τις αστραφτερές πράσινες βούλες της είπε ότι το όνομά του είναι Λένι και την ρώτησε τι κάνει τόσο μακριά από το σπίτι της. Καθώς της μιλούσε, ο Λένι άστραφτε από αυτοπεποίθηση και ευτυχία. Τα μάτια του ήταν γεμάτα ευγένεια και η Λίλι ένιωσε ασφάλεια και άρχισε να του λέει την ιστορία της.

Ο Λένι ήσυχα άκουγε την ιστορία της. Όταν τελείωσε η Λίλι την ιστορία της, ο Λένι της έδωσε μια ζεστή αγκαλιά και την βοήθησε να σκουπίσει τα δάκρυά της. Και τότε της χαμογέλασε και είπε, “Αυτό που χρειάζεσαι είναι λίγος αυτό-σεβασμός.”

“Αλήθεια;” είπε η Λίλι. “Τι είναι αυτό;”

“Αυτό-σεβασμός είναι να σου αρέσει ο εαυτός σου, ακόμη και όταν δεν αρέσει στους άλλους,” είπε ο Λένι. “Σημαίνει να εκτιμάς όλα τα ξεχωριστά πράγματα του εαυτού σου.”

“Μα δεν έχω τίποτα το ξεχωριστό εκτός από αυτές τις ροζ βούλες, και τις μισώ!” είπε κλαίγοντας η Λίλι. “Είμαι τόσο παράξενη και άσχημη που εύχομαι να μην είχα γεννηθεί ποτέ!”

“Μην είσαι ανόητη,” είπε ο Λένι, “Είσαι μοναδική. Δεν υπάρχει κανείς σαν εσένα σε όλο τον κόσμο, και μπορώ να δω ότι έχεις πολλές καλές ιδιότητες.” Ο Λένι έκανε μια παύση. Φαινόταν να σκέφτεται. “Έχω μια ιδέα,” είπε. “Ας κάνουμε μια λίστα με όλα τα πράγματα που σου αρέσουν στον εαυτό σου.”

“Εντάξει,” είπε η Λίλι, και ξαλάφρωσε λιγάκι. Κάθισε μερικά λεπτά να σκεφτεί και είπε: “Λοιπόν, είμαι ευγενική και νοιάζομαι τους άλλους, και προσπαθώ να είμαι φιλική. Βοηθάω τη μαμά και τον μπαμπά μου και δίνω αγάπη...” Η Λίλι σταμάτησε για λίγο, η φωνή της τρεμόπαιζε. Ο Λένι κούνησε το κεφάλι του με ανυπομονησία για να την ενθαρρύνει. Η Λίλι ένιωσε ασφαλής ξανά και έτσι συνέχισε. “Έχω όμορφα χρυσά μάτια, και τρέχω πολύ γρήγορα. Είμαι γενναία και δυνατή και...”

Εκείνη τη στιγμή εμφανίστηκε η Λούσι η λεοπάρδαλη μαζί με τη Λάρα τη λεοπάρδαλη. Η Λούσι ήταν γεμάτη μπλε βούλες και η Λάρα είχε μωβ βούλες. Μόλις είδαν την Λίλι ήταν ενθουσιασμένες. Χαμογέλασαν πλατιά και πήδηξαν στον αέρα. “Τι γλυκιά λεοπάρδαλη είσαι και τι όμορφη που είναι η γούνα σου” είπαν.

“Ευχαριστώ,” απάντησε η Λίλι χαμογελώντας καθώς θυμήθηκε ότι έχει πολλά περισσότερα από αυτά που φαίνονται. Ξαφνικά, ένιωσε πολύ καλύτερα.

“Είναι καλό να είσαι διαφορετική”, σκέφτηκε. “Στην πραγματικότητα, νομίζω ότι οι βούλες μου είναι αρκετά όμορφες! Αν άλλες λεοπαρδάλεις δεν με συμπαθούν επειδή έχω ροζ βούλες, είναι γιατί δεν ξέρουν καλύτερα. Είμαι μια χαρά. Χαίρομαι που είμαι μοναδική.”

Η Λίλι πέρασε αρκετές ώρες παίζοντας με τους καινούργιους πολύχρωμους φίλους της. Αλλά καθώς ο ήλιος άρχισε να βασιλεύει, άρχισε να σκέφτεται την οικογένειά της. Μπορεί να ανησυχούν, σκέφτηκε. Η Λίλι χαιρέτησε τον Λένι, την Λούσι, και την Λάρα. Υποσχέθηκε ότι σύντομα θα τους επισκεφτεί ξανά, και ξεκίνησε για την επιστροφή της. Καθώς περπατούσε σπίτι, είδε τον ήλιο να δύει. Για πρώτη φορά, πρόσεξε τα πολλά αστραφτερά χρώματα στον ουρανό. Ο ουρανός ήταν ροζ, μπλε, πράσινος, μοβ και πορτοκαλί. “Τι όμορφο”, σκέφτηκε. “Αναρωτιέμαι γιατί δεν είχα ποτέ προσέξει όλα αυτά τα χρώματα.”

Όταν τελικά η Λίλι έφτασε στο σπίτι, η μαμά, ο μπαμπάς και οι δυο αδερφοί της έτρεξαν να την συναντήσουν. Καθώς πλησίαζαν την Λίλι, πρόσεξαν ότι ήταν διαφορετική. Έλαμπε και άστραφτε. Είχε το κεφάλι της ψηλά καθώς περπατούσε προς το μέρος τους και τους χαμογέλασε ζεστά. “Είναι πραγματικά όμορφη” σκέφτηκαν και απόρησαν πως δεν το είχαν προσέξει τόσο καιρό.

#### ΦΩΤΙΑ ΣΤΗ ΖΟΥΓΚΛΑ

Henry Trailes

Μια τεράστια φωτιά ξέσπασε στην ζούγκλα. Τα ζώα μαζεύτηκαν όλα μαζί στην απέναντι πλευρά της λίμνης και ατένιζαν τις φλόγες. Ένα μικρό πουλί, με το που είδε τι συμβαίνει, πήρε μια σταγόνα νερού με το μικρό του ράμφος και την άφησε να πέσει πάνω στις φλόγες. Γύρισε, πήρε άλλη μια σταγόνα με το ράμφος του και την άφησε και αυτή να πέσει πάνω στις φλόγες. Και με αυτόν τον τρόπο πετούσε μπρός πίσω γεμάτο εργατικότητα.

Τα υπόλοιπα ζώα στην ζούγκλα απλά το κοιτούσαν και είπαν μεταξύ τους: «Και τι νομίζει αυτό το πουλί ότι θα καταφέρει με αυτή τη μικρή σταγόνα νερού;» Κάποια στιγμή το ρώτησαν, «Πες μας, μικρό πουλί, πραγματικά πιστεύεις ότι μπορείς να σβήσεις την φωτιά με την μικρή σου σταγόνα νερού;»

Το μικρό πουλί απάντησε: «Κάνω αυτό που πρέπει να κάνω». Εκείνη ακριβώς την στιγμή, περνούσε ένας άγγελος, είδε το μικρό πουλί και έφτιαξε μια δυνατή βροχή. Η φωτιά στη ζούγκλα έσβησε.

#### ΚΑΡΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1**

**Κατάσταση:** Ένας μαθητής ή μια μαθήτρια στην τάξη σου δανείστηκε πριν μερικές μέρες το αγαπημένο σου μολύβι (ή στυλό) και δεν το έχει επιστρέψει ακόμη. Σήμερα στην τάξη δεν τον/την έχεις δει να το χρησιμοποιεί.

**Ερωτήσεις**: Πως νιώθεις;

Τι μπορείς να κάνεις;

Αν αποφασίσεις να του/της μιλήσεις, τι θα έλεγες;

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2**

**Κατάσταση:** Δυο από τους καλύτερους φίλους/ες σου έχουν μαλώσει. Δεν μιλάνε μεταξύ τους, αλλά και οι δύο μιλάνε σε εσένα.

**Ερωτήσεις**: Πως νιώθεις;

Τι μπορείς να κάνεις; Τι θα βοηθούσε;

Αν αποφασίσεις να τους/τις μιλήσεις, τι θα έλεγες;

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3**

**Κατάσταση:** Ένας μαθητής ή μια μαθήτρια στο σχολείο σου σε ενοχλεί και φαίνεται ότι προσπαθεί να σε κάνει να μαλώσεις μαζί του/της.

**Ερωτήσεις**: Πως νιώθεις;

Πως μπορείς να απαντήσεις αν χρησιμοποιήσεις την αξία της ειρήνης;

Πως μπορείς να απαντήσεις αν χρησιμοποιήσεις την αξία του σεβασμού;

Διαδραμάτισε τις απαντήσεις σου.

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4**

**Κατάσταση:** Είναι η πρώτη μέρα στο καινούργιο σου σχολείο. Ανοίγεις την πόρτα για να μπεις στην καινούργια σου τάξη για πρώτη φορά.

**Ερωτήσεις**: Πως νιώθεις;

Πως θα ήθελες να σου φερθούν οι άλλοι μαθητές;

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 5**

**Κατάσταση:** Έχεις γράψει πολύ άσχημα σε ένα σημαντικό διαγώνισμα.

**Ερωτήσεις**: Πως νιώθεις;

Είσαι ακόμη καλό παιδί; (ΣΩΣΤΗ απάντηση: ΝΑΙ είσαι καλό παιδί.)

Πως θα ήθελες να είχες γράψει στο διαγώνισμα;

Τι μπορείς να κάνεις την επόμενη φορά για να τα πας καλύτερα;

Τι μπορείς να πεις (στον εαυτό σου) που σε αποθαρρύνει;

Τι μπορείς να πεις (στον εαυτό σου) που σε ενθαρρύνει;

## 3. ΑΓΑΠΗ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

* Ο καθένας μας σε αυτή τη τάξη είναι αξιαγάπητος και ικανός.
* Όταν είμαι γεμάτος/η αγάπη, ο θυμός το βάζει στα πόδια.
* Η αγάπη είναι η αξία που κάνει τις σχέσεις μας καλύτερες.
* Όταν τα λόγια μου είναι ευγενικά, φτιάχνω έναν καλύτερο κόσμο.
* Μπορώ να έχω αγάπη για εμένα, αγάπη για την οικογένειά μου, αγάπη για τους άλλους, αγάπη για την πατρίδα μου, αγάπη για τους στόχους μου και αγάπη για τον κόσμο – όλα την ίδια στιγμή.
* Αγάπη για τους άλλους σημαίνει ότι θέλω το καλό τους.
* Αγάπη σημαίνει ότι μπορώ να δείχνω ευγένεια, φροντίδα και κατανόηση.
* Όταν νιώθουμε δυνατοί μέσα μας, είναι εύκολο να αγαπάμε.
* Αγάπη είναι να φροντίζω, αγάπη είναι να μοιράζομαι.
* Αγάπη είναι να είμαι ένας φίλος/η άξιος/α εμπιστοσύνης.
* «Αποστολή μας πρέπει να έχουμε την απελευθέρωση του εαυτού… με το να διευρύνουμε τον κύκλο της συμπόνιας μας ώστε να αγκαλιάσουμε όλα τα έμψυχα όντα και ολόκληρη τη φύση με την ομορφιά της.»- Αϊνστάιν.
* «Ο πραγματικός νόμος ζει μέσα στην καλοσύνη των καρδιών μας. Αν οι καρδιές μας είναι άδειες, κανένας νόμος ή πολιτική αναμόρφωση μπορεί να τις γεμίσει.» - Τολστόι.

**1ΟςΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η εμπειρία της αγάπης.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να σκεφτούν να διευρύνουν τον δικό τους κύκλο συμπόνιας.
* Να συμμετέχουν σε μια άσκηση χαλάρωσης με θέμα την αγάπη.

**2ΟςΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η γνώση που έχουν για την αγάπη.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συμμετέχουν σε μια συζήτηση για την αξία της αγάπης και να μπορούν να μιλήσουν για δύο ή περισσότερα Κεντρικά Σημεία Αγάπης.
* Να αναγνωρίσουν την βαρύτητα που έχουν τα λόγια μας και τι μεταφέρουν στους άλλους.
* Να αναγνωρίσουν μέσα από συζήτηση, συμπεριφορές που εκφράζουν αγάπη.

**3ΟςΣΤΟΧΟΣ: Να χτίσουν κοινωνικές δεξιότητες στο να μοιράζονται και να νοιάζονται.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να αναγνωρίσουν ευγενικά πράγματα που μπορούν κάνουν.
* Να παράγουν ιδέες για πιο θετικές συμπεριφορές για την αντικατάσταση των αρνητικών συμπεριφορών που πυροδοτούν συγκρούσεις.

**ΥΛΙΚΑ: μουσική**

### ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ 1

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

Ξεκινήστε με ένα τραγούδι σχετικό με την αγάπη (προαιρετικό).

**🡺 ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

«Η αξία που θα δούμε σήμερα είναι η αγάπη.» Ρωτήστε τα παιδιά:

* Ποιος χρειάζεται αγάπη;
* Σε ποιόν αρέσει να παίρνει αγάπη;

Οι απαντήσεις των παιδιών αναμένεται να είναι γρήγορες και θετικές. Αναγνωρίστε όλες τις απαντήσεις. Πείτε, «νομίζω πως συμφωνούμε όλοι ότι η αγάπη είναι σημαντική.» Πείτε στα παιδιά ότι θα τους διαβάσετε μια ιστορία.

Ρωτήστε: «Θα ήταν διαφορετικός ο κόσμος μας αν ο καθένας μας έδειχνε αγάπη προς τον άλλον;»

Πείτε: «Θα κάνουμε μια άσκηση να φανταστούμε πως θα ήταν ο κόσμος αν όλοι ένιωθαν αγάπη.»

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ’**

Κάντε την άσκηση «Φαντάζομαι έναν ειρηνικό κόσμο.» (Δες παράρτημα)

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ/ΜΟΙΡΑΣΜΑ**

Δώστε χρόνο στους μαθητές να μοιραστούν τι φαντάστηκαν.

Ζητήστε να κάνουν μικρές ομάδες να αναπτύξουν την εικόνα ενός κόσμου με αγάπη και να αναφέρουν στην τάξη.

Ρωτήστε:

* Σε έναν κόσμο με αγάπη, τι θα ήθελαν όλοι για την οικογένειά τους;
* Σε έναν κόσμο με αγάπη, τι θα ήθελαν οι ηγέτες για τους πολίτες τους;
* Αν όλοι οι ηγέτες του κόσμου ήταν έτσι, θα ξεκινούσαν πολέμους;
* Σε έναν κόσμο με αγάπη, θα ήθελε κανείς τον πόλεμο; (Γιατί ναι, γιατί όχι.)

🡺 **ΙΣΤΟΡΙΑ ‘ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΘΡΟΝΟΙ’**

Διαβάστε στην τάξη την ιστορία ‘ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΘΡΟΝΟΙ’ (δες Παράρτημα)

Διαβάστε/γράψτε/αναρτήστε στον πίνακα τα ακόλουθα σημεία στοχασμού:

**Α. «Ο πραγματικός νόμος ζει μέσα στην καλοσύνη των καρδιών μας. Αν οι καρδιές μας είναι άδειες, κανένας νόμος ή πολιτική μεταρρύθμιση μπορεί να τις γεμίσει.» - Τολστόι.**

Συζητήστε με αφορμή το παραπάνω, το ακόλουθο σημείο στοχασμού**: Η αγάπη είναι η αξία που κάνει τις σχέσεις μας καλύτερες.**

**Β.«Αποστολή μας πρέπει να έχουμε την απελευθέρωση του εαυτού… με το να διευρύνουμε τον κύκλο της συμπόνιας μας ώστε να αγκαλιάσουμε όλα τα έμψυχα όντα και ολόκληρη τη φύση με την ομορφιά της.» - Αϊνστάιν.**

Ζητήστε από τα παιδιά να αναρωτηθούν τι ήθελε να πει ο Αϊνστάιν. Ρωτήστε:

* Τι συμβαίνει όταν ο κύκλος της συμπόνιας είναι πολύ μικρός ή δεν υπάρχει;
* Πως δείχνουμε συμπόνια στον εαυτό μας;

Εισάγετε την άσκηση που ακολουθεί, λέγοντας «Πολλοί άνθρωποι ζουν σε μέρη του κόσμου που δεν υπάρχει αγάπη. Θέλετε να κάνουμε μια άσκηση χαλάρωσης και να τους στείλουμε αγάπη;»

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΣΤΕΛΝΩ ΑΓΑΠΗ’**

Κάντε την άσκηση ‘Στέλνω Αγάπη’ (δες Παράρτημα).

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΛΕΞΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ’**

Πείτε στα παιδιά, με το τέλος της άσκησης χαλάρωσης: «Είστε όλοι σας μεγαλόκαρδοι!»

Παίξτε φτιάχνοντας λέξεις που έχουν συνθετικό τη λέξη καρδιά. (Σκληρόκαρδος, μικρόκαρδος, μελανόκαρδος, κτλ)

**🡺 ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

Κλείστε με ένα τραγούδι για την αγάπη.

### ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ 2 – ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

Ξεκινήστε με ένα τραγούδι σχετικό με την αγάπη ή την ειρήνη.

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΑΓΑΠΗ’**

**Ρωτήστε:**

* Με ποιους τρόπους δίνουμε αγάπη;
* Τι συμβαίνει όταν χαμογελάσουμε σε κάποιον; (Σωστά, μας δίνει ένα χαμόγελο πίσω)
* Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που δώσατε αγάπη και ήρθε πίσω σε εσάς;
* Τι συμβαίνει όταν βοηθάμε κάποιον;
* Πως νιώθετε όταν βοηθάτε κάποιον;
* Πως νιώθετε όταν χρειάζεστε κάτι και κάποιος σας βοηθάει;

**Αναπτύξτε το σημείο στοχασμού:**

* **Αγάπη είναι να νοιάζεσαι**
* **Αγάπη είναι να είσαι ευγενικός.**

**Ρωτήστε:**

* Πως νιώθετε όταν οι φίλοι σας, σαν αφήνουν να παίξετε με τα παιχνίδια σας ή σας δίνουν από τα γλυκά τους.

**Αναπτύξτε το σημείο στοχασμού:**

* **Αγάπη είναι να μοιράζεσαι.**

**Ρωτήστε:**

* Πως θέλουμε να μας φέρονται οι φίλοι μας;
* Αν πιστεύω στη φιλία, τι υποχρέωση έχω απέναντι στους φίλους μου;
* Τι κάνει ένα φίλο/η μας άξιο/α εμπιστοσύνης;
* Τι κάνει κάποιος που ξέρουμε ώστε να μην τον εμπιστευόμαστε;

**Αναπτύξτε το σημείο στοχασμού:**

* **Αγάπη είναι να είμαι ένας φίλος/η άξιος/α εμπιστοσύνης.**

**Και:**

* **Αγάπη σημαίνει ότι θέλω αυτό που είναι καλό για τους άλλους.**
* Τι σημαίνει αυτό;
* Σκεφτείτε κάποιον που σας αγαπάει. Πως είναι; Ποια πράγματα κάνει αυτό το άτομο;
* Τι θέλετε για αυτούς που αγαπάτε;

Αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους και αναπτύξτε.

* Θέλει η μητέρα (πατέρας, η κηδεμόνας) σας να τρώτε πράγματα που δεν σας κάνουν καλό; Γιατί; (Σωστά, σας αγαπάνε και θέλουν να είστε καλά/να έχετε υγεία. Θέλουν αυτό που σας κάνει καλό.
* Θέλει ο πατέρας σας (μητέρα, κηδεμόνας) να καπνίζετε; Γιατί όχι;

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΓΕΜΙΖΩ ΜΕ ΑΓΑΠΗ’**

Κάντε την άσκηση Γεμίζω με Αγάπη (δες Παράρτημα).

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Μετά την άσκηση συζητήστε τα ακόλουθα σημεία στοχασμού (μπορείτε να τα συνδέσετε με την συζήτηση που έχετε κάνει στα προηγούμενα μαθήματα για τα συναισθήματα που κρύβονται κάτω από τον θυμό):

* **Όταν υπάρχει πολύ αγάπη μέσα μας, ο θυμός φεύγει.**
* **Όταν τα λόγια μου είναι ευγενικά, φτιάχνω έναν καλύτερο κόσμο.**
* **Όταν νιώθουμε δυνατοί μέσα μας, είναι εύκολο να αγαπάμε.**

Πείτε στα παιδιά «Να το δοκιμάσουμε στην πράξη;». Εισάγετέ τους στην δραστηριότητα που ακολουθεί.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΡΙΠΛΕΙ’**

**Επίλυση διαφορών – “παύση και ριπλέι” (“freeze and replay”)**

Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες. Αναθέστε τους να ετοιμάσουν ένα σκετς σχετικά με κάποια διαμάχη που έχει συμβεί στο σχολείο τους ή στην γειτονιά τους (ή μια υποθετική).

Ζητήστε τους να εισάγουν στο σκετς το στοιχείο “παύση και ριπλέι ” όπου οι ηθοποιοί πάνε πίσω στην στιγμή που ξεκινά η διαμάχη. Τα παιδιά χρειάζεται να θυμηθούν πιο ήταν το πρώτο πράγμα που προκάλεσε την διαμάχη. Έπειτα χρειάζεται να αντικαταστήσουν την αρνητική συμπεριφορά ή σχόλιο με μια στάση αγάπης θα άλλαζε την εξέλιξη της ιστορίας. Κάνουν ριπλέι της ιστορίας βάζοντας την συμπεριφορά/κουβέντα αγάπης στην ιστορία.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά όταν βρίσκουν εναλλακτική συμπεριφορά που εκφράζει αγάπη: «Ωραία σκέφτηκες με την καρδιά σου.»

Κάντε το ίδιο με όσα περιστατικά επιθυμείτε.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ**

Αν αρέσει στους μαθητές η παραπάνω δραστηριότητα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τεχνική όταν μια διαμάχη μεταξύ μαθητών βρίσκεται σε εξέλιξη. Μπορείτε να πείτε «Παύση – ας κάνουμε ριπλέι. Ποιο ήταν το σημείο που ξεκίνησε όλο αυτό;»

**🡺 ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

Κλείστε με ένα τραγούδι για την ειρήνη.

### ΑΞΙΑ ΑΓΑΠΗΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

#### ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΘΡΟΝΟΙ

Wendy Marshall

Μια φορά και έναν καιρό τέσσερις καλοπροαίρετοι ηγεμόνες κυβερνούσαν την Γη. Ο καθένας τους είχε μεγάλο σεβασμό για τον άλλον, και ο κόσμος ήταν σε αρμονία. Στον ιερό τόπο των τεσσάρων θρόνων, οι τέσσερις ηγεμόνες συναντιόντουσαν για να ανταλλάξουν νέα από τα βασίλειά τους.

Ήρθε όμως ο καιρός που οι πολίτες τους βαρέθηκαν τις ευγενής αξίες. Ήθελαν την λαχτάρα του να κερδίζουν και να χάνουν, την αντίθεση του πλούτου και της φτώχειας.

Οι τέσσερις ηγεμόνες αποφάσισαν να εγκαταλείψουν τα βασίλειά τους και να αφήσουν τους πολίτες να κυβερνήσουν τους εαυτούς τους. Συμφώνησαν να περιπλανούνται σιωπηλά της Γης και να επιστρέψουν ως ηγεμόνες μόνο όταν οι πολίτες τους θα ήθελαν ξανά να ζήσουν με ειρήνη.

Πολλά χρόνια μετά, όταν η Γη και οι άνθρωποί της είχαν κακομάθει στην απληστία, τον ατομικισμό και εγωισμό, ένα νεαρό κορίτσι διάβασε την ιστορία των τεσσάρων ηγεμόνων. Συνειδητοποίησε ότι δεν ήταν απλά ένας μύθος. Το κορίτσι ορκίστηκε πως όταν μεγάλωνε, θα έψαχνε να βρει τους ηγεμόνες και θα τους ζητούσε να επιστρέψουν στα βασίλειά τους ώστε να υπερισχύσει η αρμονία για άλλη μια φορά.

Μετά από πολλά χρόνια αναζήτησης, έφτασε στο ύψωμα ενός βουνού. Εκεί βρήκε τους τέσσερις θρόνους στραμμένους προς τις κοιλάδα από κάτω. Περίμενε εκεί, καθώς στον θρύλο αναφερόταν ότι κάθε χρόνο οι ηγεμόνες έρχονταν στο μέρος όπου οι τέσσερις θρόνοι ήταν στραμμένοι προς την κοιλάδα, για να συναντηθούν και να μοιραστούν νέα από τα εδάφη τους. Πέρασαν μήνες.

Μια μέρα, πέρασε μια ηλικιωμένη ταξιδιώτισσα και ρώτησε την νεαρή γυναίκα για την αναζήτησή της. Η ταξιδιώτισσα άκουσε προσεκτικά. Έπειτα της είπε ότι οι ηγεμόνες θα συναντηθούν μόνο όταν η ίδια της είχε μάθει να κοιτά μέσα της και να αφήνει την ειρήνη να μεγαλώνει μέσα στην καρδιά της. Θα την συναντούσαν όταν τα μάτια της εκπέμπανε αγάπη, όταν τα λόγια της τα οδηγούσε η σοφία και όταν οι πράξεις της έφερναν χαρά στους άλλους.

Η ταξιδιώτισσα συμφώνησε να διδάξει στη νεαρή γυναίκα αυτές τις χαμένες τέχνες, και η νεαρή γυναίκα ξεκίνησε να μελετά με προσήλωση. Την ημέρα που ήταν έτοιμη, η ταξιδιώτισσα έφυγε. Το επόμενο πρωινό, με την χαραυγή, τέσσερις φιγούρες πλησίασαν. Η Βασίλισσα Σοφία πήρε την θέση της στο θρόνο, και η Βασίλισσα Αγάπη, η Βασίλισσα Ειρήνη και η Βασίλισσα Ευτυχία ανέλαβαν τους θρόνους τους. Η νεαρή γυναίκα μπήκε στον κύκλο και τους είπε για την αναζήτησή της.

Καθώς η Βασίλισσα Σοφία της απευθύνθηκε, η νεαρή γυναίκα συνειδητοποίησε ότι αυτή ήταν η ταξιδιώτισσα που της δίδαξε. «Πήγαινε πίσω στη χώρα σου και μάθε σε όσους βρεθούν στο δρόμο σου τα πράγματα που διδάχθηκες εδώ πέρα. Είσαι ο σπόρος που θα φέρει τους καρπούς της αρμονίας σε όλη τη γη για άλλη μια φορά. Κράτα το κουράγιο σου. Θα υπάρξουν πολλές προκλήσεις. Αλλά, ο σπόρος της ελπίδας θα μεγαλώσει σύντομα, και όταν όλες οι καρδιές είναι έτοιμες, θα επιστρέψουμε.»

«Να θυμάσαι, όλες οι ανθρώπινες καρδιές έχουν υπέροχες αρετές. Μη ξεγελιέσαι από την πικρία και το μίσος. Οι θησαυροί που ανακάλυψες μέσα σου θα αγγίξουν βαθιά τους άλλους. Μη σταματήσεις ποτέ να πιστεύεις στον εαυτό σου και γρήγορα θα καταφέρεις τον στόχο σου.»

#### ΓΕΜΙΖΩ ΜΕ ΑΓΑΠΗ (ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)

«Καθίστε όλοι αναπαυτικά και αφήστε τον εαυτό σας να είναι ήσυχος μέσα του…. Ας φανταστούμε ότι υπάρχει ολόγυρά μας ένας κύκλος από απαλό ρόδινο φως…. Αυτό το ρόδινο χρώμα είναι γεμάτο αγάπη…. Η αγάπη αυτή είναι απαλή, ανάλαφρη και ασφαλής…. Το φως αυτό μου θυμίζει το φως μέσα μου που είναι και αυτό γεμάτο αγάπη…. Κοιτάω αυτό το ρόδινο φως μέσα μου και χαίρομαι πόσο με γεμίζει η αγάπη…. Είμαι εγώ…. …. Έχω από την φύση μου αγάπη μέσα μου…. Την βλέπω την ομορφιά μέσα μου…. Όλοι μας είμαστε αξιαγάπητοι και ικανοί…. Το ρόδινο φως της αγάπης είναι πάντα εκεί…. Όποτε θέλω να νιώσω περισσότερη αγάπη μέσα μου, μπορώ να στραφώ σε αυτό το εργοστάσιο αγάπης μέσα μου και να φτιάξω ακόμη περισσότερη.»

#### ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΑΓΑΠΗΣ (ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)

Σήμερα θέλω να σκεφτείτε ένα άτομο που είναι καλοσυνάτο και δίνει αγάπη. Μπορεί να είναι ένα πραγματικό πρόσωπο που είναι μέρος της ζωής σας, ένα άτομο που σας βοήθησε παλαιότερα, ή μπορεί να είναι ένα άτομο που έχετε δει σε μια ταινία. Σκεφτείτε τη στάση του ατόμου, σκεφτείτε πως φέρεται…. Φανταστείτε το άτομο αυτό να βοηθάει…. Τώρα θέλω να φανταστείτε ότι όλοι στον κόσμο έδιναν αγάπη και καλοσύνη…. Πώς θα ήταν ο κόσμος;…. Τώρα μπες μέσα σε ένα φανταστικό αεροπλάνο του νου σου, και διέσχισε τον γαλάζιο ουρανό…. Φέρε στο νου σου ηγέτες διαφορετικών κρατών και πως φέρονται ο ένας στον άλλον…. Πως θα φέρονται στους πολίτες των χωρών τους;…. Φαντάσου φίλους να παίζουν…. Δες τους μαθητές στην αυλή και στην γειτονιά τους…. Πέτα με το αεροπλάνο πάνω από την δικιά σου γειτονιά… και πάνω από αυτό το σχολείο…. Φαντάσου πως θα ήταν…. Τώρα το αεροπλάνο κάνει κύκλους και προσγειώνεται, είστε χαλαροί και πίσω στη τάξη μας.

#### ΣΤΕΛΝΩ ΑΓΑΠΗ (ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)

Για μερικά λεπτά θα είστε άστρα ειρήνης και θα στείλετε αγάπη σε όλο τον κόσμο…. Φέρτε στο νου σας τα άστρα και φανταστείτε ότι είστε ένα από αυτά…. Είναι τόσο όμορφα στον ουρανό, ακτινοβολούν και λαμπιρίζουν… ήσυχα και γαλήνια…. Χαλαρώστε τις πατούσες σας και τα πόδια σας…. Χαλαρώστε το στομάχι σας… και τους ώμους σας…. Χαλαρώστε τα χέρια σας… και το πρόσωπό σας… Είμαστε ασφαλείς. Ένα απαλό φως της ειρήνης σας αγκαλιάζει…. Μέσα σας είστε σαν ένα όμορφο μικρό αστέρι…. Εσείς, το μικρό μικρό αστέρι μέσα σας, είστε γεμάτοι με γαλήνιο φως… γεμάτοι αγάπη…. Μπορούμε όλοι να στείλουμε αγάπη και ειρήνη όποια στιγμή θέλουμε… Αφήστε τον εαυτό σας να είναι γεμάτος με ενέργεια αγάπης…. Στείλτε αυτή την αγάπη σε όλο τον κόσμο, γύρω από την γη…. Αφήστε το σώμα σας να χαλαρώσει…. Πάρτε μέσα σας κι’ άλλη αγάπη… Είστε συγκεντρωμένοι…. Βοηθάτε τον κόσμο μας να γίνει καλύτερος…. Αφήστε το νου σας να μείνει ακίνητος… μη σκέφτεστε…. Και μετά δείτε τον εαυτό σας να κάθετε εδώ στην τάξη μας ξανά.

## 4. ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ : ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

* Αν θέλουμε Ειρήνη, έχουμε την ευθύνη να είμαστε φιλήσυχοι.
* Αν θέλουμε έναν καθαρό κόσμο, έχουμε την ευθύνη να προστατεύουμε την φύση.
* Υπευθυνότητα είναι να κάνεις αυτό που σου αναλογεί.
* Υπευθυνότητα είναι να δέχεσαι αυτό που χρειάζεται να κάνεις και να το φέρνεις εις πέρας όσο καλύτερα μπορείς.
* Υπευθυνότητα είναι να ανταποκρίνεσαι στις υποχρεώσεις σου με ακεραιότητα.
* Όταν είναι κανείς υπεύθυνος, νιώθει ικανοποίηση που έχει συνεισφέρει.
* Ως υπεύθυνο άτομο, έχω να προσφέρω κάτι αξιόλογο – το ίδιο και οι άλλοι.
* Ένα υπεύθυνο άτομο ξέρει πώς να είναι δίκαιο, φροντίζει όλοι να πάρουν το μερίδιό τους.
* Μαζί με τα δικαιώματα έρχονται και ευθύνες.
* Η υπευθυνότητα δεν φέρνει μόνο ευθύνες, μας επιτρέπει να πετύχουμε αυτό που ευχόμαστε.

**Πιο απλές φράσεις:**

* Υπευθυνότητα είναι να κάνω τη δουλειά μου.
* Υπευθυνότητα είναι να νοιάζομαι.
* Υπευθυνότητα είναι να κάνω το καλύτερο που μπορώ.
* Υπευθυνότητα είναι να κάνω το δικό μερίδιο της δουλειάς.
* Υπευθυνότητα είναι να φροντίζω τα πράγματα.
* Υπευθυνότητα είναι να βοηθώ τους άλλους όταν χρειάζονται βοήθεια.
* Υπευθυνότητα είναι να είμαι δίκαιος.
* Υπευθυνότητα είναι να βοηθάω να γίνει ο κόσμος καλύτερος.

**1ΟςΣΤΟΧΟΣ: Να νιώσουν τα παιδιά καλά όταν φέρονται υπεύθυνα.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να ευχαριστηθούν να είναι υπεύθυνα κατά την διάρκεια μιας βόλτας εμπιστοσύνης.

**2ΟςΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η γνώση που έχουν για την υπευθυνότητα.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συμμετέχουν σε μια συζήτηση για ένα σημείο στοχασμού και να μπορούν να μιλήσουν για δύο ή περισσότερα σημεία στοχασμού.
* Να αναγνωρίσουν μία ή περισσότερες ευθύνες ενός ενήλικα.

**3ΟςΣΤΟΧΟΣ: Να χτίσουν τα παιδιά δεξιότητες με το να συμμετέχουν υπεύθυνα σε δραστηριότητες.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συμμετέχουν σε μια άσκηση υπευθυνότητας.

**ΥΛΙΚΑ: μουσική, λωρίδες ύφασμα**

### ΜΑΘΗΜΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΤΡΑΓΟΥΔΙ (προαιρετικό).**

Ξεκινήστε με ένα τραγούδι που μιλά για την υπευθυνότητα. Κάντε εισαγωγή στην αξία της υπευθυνότητας ρωτώντας τα παιδιά τι σημαίνει υπευθυνότητα. Μιλήστε για το νόημα του τραγουδιού που ακούσατε.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΒΟΛΤΑ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ’**

Πείτε στα παιδιά ότι σήμερα θα παίξετε όλοι μαζί με υπευθυνότητα με το να κάνετε μια βόλτα εμπιστοσύνης. Για την βόλτα εμπιστοσύνης, η μισή τάξη θα έχει τα μάτια κλειστά (ή καλυμμένα).

Η βόλτα θα γίνει σε ζευγάρια, ένα παιδί με καλυμμένα μάτια και ένα με ανοιχτά. Το παιδί με ανοιχτά τα μάτια έχει την ευθύνη να καθοδηγήσει προσεκτικά το παιδί με κλειστά τα μάτια. Η καθοδήγηση θα γίνει σωματικά (πχ κρατώντας χέρια) αλλά και λεκτικά με πληροφορίες για να προσπεραστούν εμπόδια. Στόχος είναι να νιώσει το παιδί με κλειστά μάτια άνεση και ασφάλεια.

Κάντε την άσκηση για 10 λεπτά και μετά αλλάξτε ρόλους.

Συζητήστε τα συναισθήματα που ένιωσαν τα παιδιά σε κάθε ρόλο. Ρωτήστε: «Πως θα νιώθατε αν ο οδηγητής σας δεν ήταν υπεύθυνος;»

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Συζητήστε το ακόλουθο σημείο στοχασμού:

* **Υπευθυνότητα είναι να δέχεσαι αυτό που οφείλεις να κάνεις και να το κάνεις όσο καλύτερα μπορείς.**

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΟΙ ΕΥΘΥΝΕΣ ΜΑΣ’**

* Ποιες είναι οι ευθύνες που έχουν οι δάσκαλοι;
* Φανταστείτε ένα σχολείο όπου κανένας από τους δασκάλους δεν ανταποκρινόταν στις υποχρεώσεις του. Τι θα συνέβαινε;
* Ποιες είναι οι ευθύνες σας ως μαθητές;
* Πως νιώθετε όταν εκπληρώνετε τις υποχρεώσεις σας ως μαθητές;
* Τι ευθύνες/υποχρεώσεις έχουν οι μητέρες, οι πατέρες;
* Τι συμβαίνει όταν οι γονείς δεν εκπληρώνουν τις υποχρεώσεις τους;
* Τι υποχρεώσεις έχετε ως γιοί / ως κόρες;
* Πως συνεισφέρετε/συμβάλλετε εσείς στην οικογένειά σας;
* Για ποια από αυτά που συνεισφέρεται αισθάνεστε περήφανοι;
* Ποιες είναι οι ευθύνες που έχετε προς τον εαυτό σας;
* Πως νιώθετε και ποιες είναι οι συνέπειες όταν δεν εκπληρώνετε τις υποχρεώσεις σας; (με μεγαλύτερα παιδιά μπορείτε να μιλήσετε και για μακροχρόνιες συνέπειες).
* Ποιοι είναι οι μελλοντικοί σας στόχοι; Πως θέλετε να είναι η ζωή σας όταν είστε μεγάλοι/ενήλικες;

**Συνοψίστε την παραπάνω συζήτηση με τα ακόλουθα σημεία στοχασμού:**

* **Τα δικαιώματα συνοδεύονται από υποχρεώσεις/ευθύνες**
* **Υπευθυνότητα είναι να κάνεις την δουλειά που σου αναλογεί.**
* **Υπευθυνότητα είναι να εκπληρώνεις τις υποχρεώσεις σου με ακεραιότητα.**
* **Υπευθυνότητα δεν είναι μόνο κάτι που μας υποχρεώνει, αλλά και κάτι που μας επιτρέπει να πετύχουμε αυτά που επιθυμούμε**
* **Όταν κάποιος είναι υπεύθυνος υπάρχει η ευχαρίστηση της συνεισφοράς του.**

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)**

Κάντε την άσκηση Άστρο Ειρήνης ή Άστρο Σεβασμού.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΕΣ’**

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Τρία μέλη κάθε ομάδας θα καθοδηγούν, μόνο με λόγια, τον μαθητή που έχει καλυμμένα τα μάτια. Επισημάνετε ότι όσο πιο υπεύθυνοι είναι οι καθοδηγητές, τόσο πιο εύκολα θα φτάσει ο μαθητής με καλυμμένα μάτια στον προορισμό του. Αναφέρετε το κεντρικό σημείο στοχασμού:

* **Υπευθυνότητα είναι να κάνεις αυτό που σου αναλογεί**

Ζητήστε από κάθε ομάδα να σκεφτεί και να συμφωνήσει την στρατηγική της.

Καθώς κάνουν την άσκηση παρατηρήστε και σχολιάστε με θετικό τρόπο (υπενθυμίζοντας με κεντρικά σημεία στοχασμού) τα παρακάτω:

Χρησιμοποιούν τα παιδιά με τον καλύτερο τρόπο τις δυνατότητές τους;

Χρησιμοποιούν τις καινούργιες τους δεξιότητες/ιδιότητες από τα μαθήματα με τις αξίες;

Ακούνε; (σεβασμός)

Προσπαθούν να κρατήσουν τα επίπεδα της έντασης χαμηλά; (ειρήνη)

Δίνουν οδηγίες με τρόπο που δείχνει αγάπη; Σκέφτονται πως νιώθει το άτομο με τα καλυμμένα μάτια; Δείχνει ο τρόπος τους καλοσύνη και φροντίδα.

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΣΕ ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ’**

Με συντομία ρωτήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις

* Πιστεύετε στην ειρήνη;
* Σε τι πιστεύετε; (Γράψτε στον πίνακα ειρήνη και ότι άλλο προτείνουν τα παιδιά).
* Πιστεύετε στην προστασία του περιβάλλοντος
* Πιστεύετε στην φιλία;
* Πιστεύετε στην γνώση;

**Αναπτύξτε τα σημεία στοχασμού:**

* **Υπευθυνότητα σημαίνει ότι προσπαθείς να κάνεις το καλύτερο που μπορείς για αυτά που πιστεύεις.**
* **Αν θέλουμε ειρήνη, έχουμε την υποχρέωση να είμαστε φιλήσυχοι.**
* **Αν θέλουμε έναν καθαρό κόσμο, έχουμε την υποχρέωση να φροντίζουμε το περιβάλλον.**
* **Με τα δικαιώματα έρχονται και υποχρεώσεις.**

**Διασαφήνιση**: Μια από τις ευθύνες/υποχρεώσεις μας που παραβλέπουμε είναι να κάνουμε αυτό που λέμε. Αν πιστεύουμε σε συγκεκριμένες αρχές ή αξίες, τότε ο τρόπος που φερόμαστε και αυτά που κάνουμε θα πρέπει να στηρίζουν τις αξίες και τα πιστεύω μας. Αν, για παράδειγμα, πιστεύω στην προστασία του περιβάλλοντος, αλλά πετάω το περιτύλιγμα μιας καραμέλας στο έδαφος, δεν τιμάω τα λόγια μου.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

**Βιβλιαράκια «Πιστεύω στην…»**

Ζητήστε από τα παιδιά να φτιάξουν τα ατομικά τους βιβλιαράκια «πιστεύω στην…».

Στο πάνω μέρος της σελίδας γράψτε την φράση «Πιστεύω στην…»

Μερικές γραμμές κάτω, γράψτε «Θέλω το δικαίωμα…»

Μερικές γραμμές ακόμη πιο κάτω, γράψτε «Οι υποχρεώσεις μου είναι…»

Κάθε μαθητής χρειάζεται να συμπληρώσει κάθε μια από τις παραπάνω φράσεις. Πείτε «Ο καθένας μας μπορεί να φτιάξει την δική του ζωή. Μπορούμε να έχουμε πολλά δικαιώματα, αλλά με κάθε δικαίωμα έρχονται και υποχρεώσεις». Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν κάποιες από τις συμπληρωμένες προτάσεις τους.

**🡺 ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

Ακούστε και/η τραγουδήστε ένα τραγούδι για την ειρήνη ή τον σεβασμό.

## 5. ΕΥΤΥΧΙΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

* Όταν έχω μέσα μου αγάπη και ειρήνη, η ευτυχία απλά έρχεται.
* Η ευτυχία είναι μια κατάσταση ειρήνης στην οποία δεν υπάρχει αναστάτωση ή βία.
* Δώσε ευτυχία και θα πάρεις ευτυχία.
* Όταν υπάρχει ελπίδα, υπάρχει ευτυχία.
* Οι καλές ευχές για όλους με κάνουν μέσα μου ευτυχισμένο.
* Η ευτυχία έρχεται μόνη της με αγνές και καλές πράξεις.
* Η ευτυχία που διαρκεί δεν έρχεται με υλικά αγαθά, αλλά με την ικανοποίηση που νιώθω μέσα μου.
* Όταν είμαι ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου, η ευτυχία έρχεται από μόνη της.
* Μπορώ να δώσω ευτυχία στους άλλους με λόγια που είναι σαν λουλούδια και όχι αγκάθια.
* Όταν δίνω ευτυχία νιώθω ευτυχία, όταν δίνω λύπη νιώθω λύπη.

**Πιο απλές φράσεις:**

* Ευτυχία είναι να περνάω καλά με τους φίλους μου.
* Ευτυχία είναι να ξέρω ότι με αγαπούν.
* Όταν κάνω καλά πράγματα, είμαι ευτυχισμένος με τον εαυτό μου.
* Μπορώ να δώσω ευτυχία στους άλλους με το να μοιράζομαι.

**1ΟςΣΤΟΧΟΣ: Να χαρούν με την εμπειρία της ευτυχίας.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να διασκεδάσουν με τραγούδι ή χαρούμενο ρυθμό.

**2ΟςΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η γνώση για την ευτυχία.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συμμετέχουν σε συζήτηση πάνω στα κεντρικά σημεία στοχασμού της ευτυχίας και να μπορούν να μιλήσουν για δύο ή τρία από αυτά.

**3ΟςΣΤΟΧΟΣ: Να διερευνήσουν δεξιότητες για να δίνουν ευτυχία.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να σκεφτούν και να κάνουν τρεις τουλάχιστον πράξεις που θα έδιναν ευτυχία.
* Να επαναλάβουν το ίδιο σε φίλους ή οικογένεια με τέσσερις πράξεις.

**ΥΛΙΚΑ: τραγούδι, μουσική, δυο κουτιά**

### ΜΑΘΗΜΑ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΤΡΑΓΟΥΔΙ Ή/ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΓΕΜΙΖΩ ΜΕ ΑΓΑΠΗ**

Ξεκινήστε με ένα τραγούδι που μιλά για ευτυχία ή/και κάντε την άσκηση Γεμίζω με Αγάπη από το μάθημα στην αξία της αγάπης (δες παράρτημα).

**🡺 ΕΙΣΑΓΕΤΕ ΤΗΝ ΑΞΙΑ**

Μοιραστείτε με τα παιδιά κάτι που κάνει εσάς τους ίδιους ευτυχισμένους.

Ρωτήστε τα παιδιά τι τους κάνει ευτυχισμένους – **καταγράψτε στον πίνακα.**

Βοηθήστε τους να αναγνωρίσουν, σε αυτά που κατέγραψαν, διαφορές στα συναισθήματα (κάτι που τους ενθουσιάζει αλλά είναι παροδικό – υλικά αγαθά και πιο βαθιά συναισθήματα ικανοποίησης που κρατούν περισσότερο).

**Συμπεράνετε από την προηγούμενη δραστηριότητα το ακόλουθο Σημείο Στοχασμού:**

* **Η ευτυχία που διαρκεί δεν έρχεται με υλικά αγαθά, αλλά με την ικανοποίηση που νιώθω μέσα μου.**

**Ρωτήστε τα παιδιά:**

* Μπορούμε να φτιάξουμε τη δική μας ευτυχία; Πώς;
* Πότε νιώθετε την πιο μεγάλη ικανοποίηση;
* Τί πράγματα σκέφτεστε για να νιώσετε περισσότερη ευτυχία;
* Τί πράγματα μπορείτε να κάνετε μόνοι σας για να νιώσετε ευτυχισμένοι;

**🡺 ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ «ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ»**

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Συζητήστε σύντομα την ιστορία.

Αναδείξτε τα ακόλουθα σημεία:

* **Η ευτυχία είναι μια κατάσταση ειρήνης στην οποία δεν υπάρχει αναστάτωση ή βία.**
* **Όταν έχω μέσα μου αγάπη και ειρήνη, η ευτυχία απλά έρχεται.**
* **Όταν είμαι ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου, η ευτυχία έρχεται από μόνη της.**

**🡺 ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ «ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ»**

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Συζητήστε τι έκανε ο Μάρκος για να νιώσει ευτυχία.

Αναδείξτε τα ακόλουθα σημεία:

* **Δώσε ευτυχία και θα πάρεις ευτυχία.**
* **Όταν υπάρχει ελπίδα, υπάρχει ευτυχία.**
* **Οι καλές ευχές για όλους με κάνουν μέσα μου ευτυχισμένο.**
* **Η ευτυχία έρχεται μόνη της με αγνές και καλές πράξεις.**
* **Όταν δίνω ευτυχία νιώθω ευτυχία, όταν δίνω λύπη νιώθω λύπη.**

**Έπειτα εστιάστε σε αυτό που έμαθε ο Μάρκος (ότι είναι σημαντικό να μην αναστατώνεται με τον εαυτό του και τους άλλους). Ρωτήστε:**

* Τί έμαθε ο Μάρκος να κάνει; (Να εστιάζει στην πρόοδο και όχι στα λάθη.)
* Πως το έκανε; (Να αναγνωρίζει αυτό που πήγε λάθος, να δείχνει υπομονή στον εαυτό του, να δεσμεύεται/υπόσχεται στον εαυτό του να ξαναπροσπαθήσει, κτλ).

**Προτείνετε στα παιδιά αν θα ήθελαν να κάνουν το ίδιο και ακολουθήστε με την δραστηριότητα.**

**🡺ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Φτιάξτε ή έχετε έτοιμα δυο κουτιά. Ένα **κουτί Δυστυχίας** και ένα **κουτί Ευτυχίας**.

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν σε χαρτάκια ιδέες για να μπουν στο **κουτί Ευτυχίας.**

Κρατήστε τα κουτιά στην τάξη. Πείτε στα παιδιά ότι τις επόμενες ημέρες μπορούν να προσθέτουν τις ιδέες τους στο κουτί Ευτυχίας.

**🡺 ΚΛΕΙΣΙΜΟ: ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΕΥΤΥΧΙΑΣ – ΧΟΡΟΣ**

### ΑΞΙΑ ΕΥΤΥΧΙΑΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

#### ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

Ο Μάρκος ζούσε σε ένα χωριό όχι μακριά από εδώ. Ζούσε με την μητέρα του σε ένα μικρό σπίτι. Το σπίτι του είχε γύρω γύρω αγρό και ψηλά δέντρα και ήταν κοντά στο σχολείο του. Ο Μάρκος πήγαινε στο σχολείο περπατώντας και πολλές φορές σκεφτόταν πόσο τυχερός ήταν που δεν ζούσε σε μια από εκείνες τις μεγάλες πόλεις που δεν έχουν καθόλου πάρκα για να παίζει με τους φίλους του. Πέρα από το να παίζει έξω, στον Μάρκο άρεσε να περνάει χρόνο στο δωμάτιό του. Ήταν πάντα πολυάσχολος. Μάζευε γραμματόσημα από όλο τον κόσμο, έπαιζε με τα αυτοκινητάκια του, τα λέγκο και τα αεροπλανάκια του. Ένα πράγμα που δεν του άρεσε και πάρα πολύ ήταν να πηγαίνει στο σχολείο.

Μια Δευτέρα πρωί, καθώς περπατούσε για να πάει στο σχολείο, ένιωσε ότι αυτή θα ήταν μια διαφορετική μέρα. Ήταν μια φωτεινή μέρα, ο ήλιος έλαμπε, τα πουλιά τραγουδούσαν, παντού πετούσαν όμορφες πεταλούδες και ο αέρας ήταν γεμάτος με το γλυκό άρωμα πολύχρωμων λουλουδιών. Ένιωσε ότι θα ήταν η πιο σπουδαία μέρα της ζωής του. Ο Μάρκος σταμάτησε να περπατά. Ξάπλωσε στο γρασίδι και έκλεισε τα μάτια του. Καθώς άρχισε να το απολαμβάνει, χαλάρωσε. Ξαφνικά με τα μάτια του ακόμη κλειστά, είδε τον εαυτό του να περπατά προς ένα σπίτι που είχε το σχήμα μιας μεγάλης καρδιάς. Καθώς πλησίασε αυτό το σπίτι, ένιωσε ότι ήταν ένα πολύ ξεχωριστό μέρος. Μπορούσε τώρα να διαβάσει τα γράμματα πάνω από την πόρτα:

***Το Σχολείο για Αγαπημένα Παιδιά***

Σαν να τον τράβηξε ένας μαγνήτης, ο Μάρκος κοίταξε μέσα από το παράθυρο και… «Αααα!» αναφώνησε, «…τι υπέροχος κόσμος!» Είδε μια τάξη στολισμένη με φανταχτερούς πίνακες από πεταλούδες, ουράνια τόξα, λουλούδια και χαρούμενα παιδιά να παίζουν. Είδε κρεμαστές φιγούρες με αγγέλους, αστέρια και καρδιές. Οι κουρτίνες και τα έπιπλα είχαν φανταχτερά χρώματα, και στα παράθυρα υπήρχαν κολλημένες διαφανείς εικόνες και κολάζ που έκαναν το φως να λάμπει σαν ουράνιο τόξο.

Ο Μάρκος είδε την δασκάλα και τους μαθητές της να κάθονται σε κύκλο πάνω σε ένα χαλί. Κοίταξε τα πρόσωπα των παιδιών. Έλαμπαν από χαρά. Και μετά τράβηξε την προσοχή του ένα συγκεκριμένο παιδί. «Εγώ είμαι! Είμαι εγώ!» σκέφτηκε. «Είμαι ένα από αυτά τα χαρούμενα, αγαπημένα παιδιά, που λάμπουν με τόση ευτυχία!» Ο Μάρκος ήταν έκπληκτος και ξαφνικά ένιωσε τόσο ανάλαφρος – σαν να του έλεγε η καρδιά του «Είμαι ένα χαρούμενο, αγαπημένο παιδί!» Και τότε ξαφνικά το σχολείο εξαφανίστηκε. Ο Μάρκος σηκώθηκε από το γρασίδι και με ελαφρά βήματα συνέχισε να περπατά προς το σχολείο του και ευχόταν και το δικό του σχολείο να ήταν σαν αυτό που μόλις είχε δει.

Το επόμενο πρωινό, ο Μάρκος δεν μπορούσε να περιμένει μέχρι να φτάσει το ίδιο σημείο στο γρασίδι. Ήθελε να δει ξανά το σχολείο καρδιά. Έψαξε και ξανά-έψαξε, αλλά το σχολείο δεν ήταν πουθενά. Ήταν όλο ένα όνειρο; Κάπως ήξερε ότι δεν ήταν όνειρο. Ξαφνικά ένιωσε απογοήτευση. «Νιώθω… νιώθω… Θέλω να κλάψω!» σκέφτηκε ο Μάρκος.

«Μάρκο, Μάρκο,» άκουσε κάποιον να ψιθυρίζει. Κοίταξε επάνω, και καθισμένο πάνω σε ένα τεράστιο μπαλόνι ουράνιο τόξο, κατέβαινε από τον ουρανό ένα χαμογελαστό Χρυσό Αρκουδάκι. Με το που προσγειώθηκε το μπαλόνι στο γρασίδι, εμφανίστηκε πίσω του το σχολείο σε σχήμα καρδιάς.

«Γεια σου», είπε το Χρυσό Αρκουδάκι. Έπιασε τον Μάρκο από το χέρι και ψιθύρισε απαλά «Έλα να δεις και ο ίδιος σου Μάρκο». Καθώς κοίταξε ο Μάρκος από το παράθυρο, είδε τον εαυτό του και τους άλλους να στέκονται σε κύκλο και να ακούνε την δασκάλα.

«Μαρία, μπορείς παρακαλώ να παίξεις την φλογέρα;» ρώτησε η δασκάλα.

Με το που άρχισε η Μαρία να παίζει, όλοι άρχισαν να χορεύουν. Περνούσαν τόσο καλά! Ο Μάρκος παρατήρησε ότι κανείς δεν έσπρωχνε, δεν χαλούσε τον κύκλο, δεν κλωτσούσε ή φερόταν άσχημα στους άλλους, και κανείς δεν έμενε απέξω. Η τάξη είχε γεμίσει με μαγικούς ήχους.

Καθώς ο Μάρκος συνέχισε να κοιτά, η δασκάλα και τα παιδιά έκαναν τη μια δραστηριότητα μετά την άλλη χωρίς να ακούγονται άσχημα λόγια. Λίγο αργότερα, ο Μάρκος είδε τον εαυτό του να ζωγραφίζει και να μοιράζεται τα μολύβια του με τα άλλα παιδιά. Η δασκάλα, με χαμόγελο και κοιτώντας ευγενικά, πήγαινε από παιδί σε παιδί και το άκουγε ήρεμα να της λέει για την ζωγραφιά που έφτιαξε. Αφού είχαν τελειώσει όλες τις ζωγραφιές, ο Μάρκος είδε τα παιδιά να μαζεύουν τα πράγματά τους και μετά να στολίζουν τους τοίχους με τις ζωγραφιές τους. Το κάθε παιδί θαύμαζε την δουλειά των άλλων. Τι αρμονία υπήρχε στην τάξη!

Μετά, τα παιδιά κάθισαν σε ομάδες στα θρανία τους και έβγαλαν τα βιβλία της αριθμητικής. Όλοι άκουγαν προσεκτικά την δασκάλα που μιλούσε καθαρά και με απαλή φωνή εξηγούσε σε όλους τι χρειάζεται να κάνουν.

Ο Μάρκος παρακολουθούσε καθώς η δασκάλα κοίταξε πάνω από τον ώμο ενός παιδιού που του έμοιαζε και είπε, «Πολύ ωραία Μάρκο! Όλες οι προσθέσεις σου είναι σωστές και τα έχεις γράψει καθαρά».

Ο Μάρκος κοίταξε το Χρυσό Αρκουδάκι. «Πως μπορεί να είμαι εγώ αυτός; Δεν είμαι καλός στην αριθμητική. Δεν γράφω καθαρά και η δασκάλα ποτέ δεν είναι ευχαριστημένη μαζί μου!»

Το Χρυσό Αρκουδάκι απλά χαμογέλασε και έσφιξε το χέρι του Μάρκου. «Απλά κοίτα, απλά κοίτα!»

Όταν ο Μάρκος κοίταξε ξανά από το παράθυρο, είδε τον εαυτό του να διαβάζει καθαρά και με σιγουριά στην τάξη. Προς έκπληξή του, όλα τα άλλα παιδιά τον άκουγαν με προσοχή και ενδιαφέρον. «Κοίτα εκεί, μπορώ να το κάνω, μπορώ να το κάνω!» είπε στην Χρυσή Αρκούδα. «Μπορώ να διαβάσω χωρίς να φοβάμαι και να κολλάω στις λέξεις!»

«Φυσικά και μπορείς!» είπε το Χρυσό Αρκουδάκι. Φαίνεται να τον ήξερε καλά τον Μάρκο. Τι θαύμα!

Μετά τα παιδιά κάθισαν σε κύκλο για να φάνε το κολατσιό τους. Κανείς δεν σπρωχνόταν και κανείς δεν φώναζε στον άλλον «Δώσε μου αυτό, δικό μου είναι! Δεν είμαστε άλλο φίλοι». Και κανείς δεν άρπαζε το φαγητό του άλλου.

Ο Μάρκος είδε τον εαυτό του να ρωτά τον φίλο του, «Θέλεις ένα κομμάτι κέικ;»

«Ευχαριστώ,» απάντησε ο φίλος του και πρόσφερε φρούτο στον Μάρκο.

Μετά το κολατσιό, ο Μάρκος πρόσεξε ότι τα παιδιά ήταν χαρούμενα που βοηθούσαν ο ένας τον άλλον. Κανείς δεν γελούσε με τα λάθη του άλλου στα μαθήματα. Όλοι φαινόταν να είναι φίλοι, και χαιρόντουσαν να βλέπουν ο ένας τον άλλον να τα καταφέρνει με τα μαθήματα!

Όταν ήρθε η ώρα να σχολάσουν, η δασκάλα είπε: «Περιμένω με χαρά να σας ξαναδώ όλους αύριο. Καθώς ο Μάρκος έβλεπε τον εαυτό του να φεύγει, η δασκάλα γύρισε και του είπε χαμογελώντας: «Γεια σου Μάρκο».

Ο Μάρκος γύρισε προς το Χρυσό Αρκουδάκι και ρώτησε, «Πως γίνεται να είναι έτσι στο σχολείο;»

Το Χρυσό Αρκουδάκι απλά χαμογέλασε και είπε, «Αν, από την καρδιά σου, θέλεις πραγματικά να αλλάξεις… απλά περίμενε και θα δεις… απλά περίμενε και θα δεις! Γεια σου Μάρκο!» Και το Χρυσό Αρκουδάκι πέταξε προς τον ουρανό.

**ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΕΔΩ!**

**ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΑΠΟ ΕΔΩ.**

Το βράδυ την ώρα του ύπνου, ο Μάρκος σκέφτηκε πόσο φανταστικό θα ήταν να ονειρευτεί το σχολείο-καρδιά. Έκλεισε τα μάτια του και περίμενε, αλλά δεν εμφανίστηκε κανένα σχολείο σε σχήμα καρδιάς. Περίμενε ακόμη λίγο και πάλι τίποτα. «Καλά λοιπόν,» σκέφτηκε. «Καλό ήταν όσο κράτησε.» Και τότε, ακριβώς μπροστά του, αργά και μαλακά, το Χρυσό Αρκουδάκι κρατώντας το μπαλόνι ουράνιο τόξο, προσγειώθηκε δίπλα στο κρεβάτι του. Ο Μάρκος με ένα μεγάλο χαμόγελο είπε, «Εσύ είσαι! Αναρωτιόμουν αν θα σε ξανάβλεπα!»

«Γεια σου!» Είπε το Χρυσό Αρκουδάκι. «Άκουγα τις σκέψεις της καρδιάς σου. Θέλεις να είσαι ο ευτυχισμένος εαυτός σου, ο πραγματικός εαυτός σου. Όλοι θέλουν να τους αγαπάνε.»

«Ναι,» είπε ο Μάρκος αργά, «είναι μαγικό που φαίνεται να τα ξέρεις όλα!»

«Λοιπόν,» είπε το Χρυσό Αρκουδάκι, «δεν είναι τόσο δύσκολο όσο νομίζεις. Να σε βοηθήσω λιγάκι; Θα σου δείξω ένα μυστικό. Κοίτα εδώ, υπάρχουν δυο κουτιά. Διάβασε τι γράφει πάνω στα κουτιά.»

 **ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ**  **ΔΥΣΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ**

Το Χρυσό Αρκουδάκι πήρε το κουτί που έγραφε Δυστυχισμένος και ρώτησε. «Τι πιστεύεις ότι υπάρχει μέσα σε αυτό το κουτί;»

«Δεν ξέρω,» απάντησε ο Μάρκος, «αλλά δεν μπορεί να είναι κάτι καλό!»

Το Χρυσό Αρκουδάκι άνοιξε το κουτί της δυστυχίας και έβγαλε τέσσερις κάρτες.

«Τι γράφουν οι κάρτες;» ρώτησε ο Μάρκος ανυπόμονα.

«Για μάντεψε» του είπε το Χρυσό Αρκουδάκι.

«Ε, ε… δεν ξέρω!» απάντησε ο Μάρκος.

Το Χρυσό Αρκουδάκι τον κοίταξε ξαφνιασμένο. «Μα ξέρεις τι σε κάνει δυστυχισμένο, έτσι δεν είναι;»

«Ε, ξέρω,» είπε ο Μάρκος διστακτικά, «όταν σπρώχνω ή χτυπάω τους άλλους, ή αν αυτοί με σπρώξουν ή με χτυπήσουν, αυτό με κάνει δυστυχισμένο.»

«Σωστά!» είπε το Αρκουδάκι. «Τώρα θα σου διαβάσω τι γράφει στις κάρτες: να σπρώχνω και να κλωτσάω τους άλλους, να λέω σκληρά και άσχημα λόγια που πληγώνουν, να σκέφτομαι ότι ‘δεν μπορώ να τα καταφέρω’, και να μην έχω υπομονή.»

«Πραγματικά, αυτό είναι που με κάνει δυστυχισμένο;» ρώτησε ο Μάρκος. «Όταν πληγώνω τους άλλους ή όταν δεν έχω υπομονή;».

«Ναι, αυτό είναι» απάντησε το Χρυσό Αρκουδάκι, «και μετά μαζί με εσένα είναι και όλοι οι άλλοι δυστυχισμένοι.»

«Σε παρακαλώ πάρε τις κάρτες από το κουτί που γράφει ευτυχισμένος,» ζήτησε ο Μάρκος από το Αρκουδάκι.

Το Αρκουδάκι έβγαλε από το Χαρούμενο Κουτί τέσσερις κάρτες και τις διάβασε στον Μάρκο. «Να έχεις υπομονή, να λες μόνο ευγενικά λόγια, να βοηθάς τους άλλους και να έχεις πάντα καλές σκέψεις για εσένα και τους άλλους.»

«Αυτό είναι το μυστικό για να είμαι ευτυχισμένος;» ρώτησε ο Μάρκος.

«Ναι,» του εξήγησε το Αρκουδάκι, «και όταν είσαι ευτυχισμένος, τότε είσαι ο πραγματικός σου εαυτός! Γι’ αυτό είναι τόσο εύκολο να αλλάξεις. Θα σε βοηθήσω!» είπε το Αρκουδάκι βλέποντας το βλέμμα του Μάρκου.

«Άκουσέ με προσεκτικά,» του είπε. «Αύριο, όταν θα ετοιμάζεσαι να πας στο σχολείο, άνοιξε το Χαρούμενο Κουτί και βγάλε μια κάρτα. Διάβασε αυτό που γράφει η κάρτα προσεκτικά και όταν είσαι στο σχολείο, κάνε αυτό που λέει η κάρτα. Αν κάνεις ακριβώς αυτό που λέει η κάρτα, θα δουλέψει. Θα σε δω αύριο το απόγευμα να που πεις πως πήγε.»

Και αμέσως το Χρυσό Αρκουδάκι απογειώθηκε και πέταξε μακριά με το μπαλόνι ουράνιο τόξο χαιρετώντας και χαμογελώντας στον Μάρκο, καθώς και ο ίδιος χαμογελούσε και το χαιρετούσε με το χέρι αντίο.

Το επόμενο πρωινό, ο Μάρκος σηκώθηκε νωρίς και ετοιμάστηκε γρήγορα. Αυτή θα ήταν η πρώτη του μέρα ευτυχίας στο σχολείο. Όταν ήταν έτοιμος να φύγει για το σχολείο, πήρε μια κάρτα από το κουτί της ευτυχίας. Καθώς έπαιρνε την κάρτα, σαν να άκουσε το Χρυσό Αρκουδάκι να του μιλάει. «Τι κάρτα πήρες Μάρκο, πες μου.»

Ξαφνιασμένος, ο Μάρκος κοίταξε γύρω του αλλά δεν το έβλεπε πουθενά. «Παράξενο,» σκέφτηκε, ήταν σίγουρος ότι άκουσε την φωνή του. «Πες μου τι διάλεξες,» άκουσε ξανά ο Μάρκος.

«Εντάξει, πήρα μια κάρτα και λέει, «Ό,τι κάνεις, κάντο με χαμόγελο,»» είπε φωναχτά ο Μάρκος.

«Α, αυτό είναι υπέροχο» άκουσε ο Μάρκος το Αρκουδάκι να του απαντάει. «Είναι εύκολο! Πες μου τι σκέφτεσαι να κάνεις;»

Ο Μάρκος απάντησε διστακτικά, «Θα… Θα… Θα πω καλημέρα σε όλους με ένα χαμόγελο. Αν κάποιος δεν είναι φιλικός, θα χαμογελάσω αντί να τον χτυπήσω ή να πω κάτι άσχημο. Αν η δασκάλα μου πει να γράψω πιο καθαρά, θα χαμογελάσω αντί να αναστατωθώ, και…» είπε βιαστικά ο Μάρκος, «θα τα κάνω όλα σήμερα με ένα χαμόγελο.»

«Εντάξει,» απάντησε χαμογελαστά το Χρυσό Αρκουδάκι, «θα σε δω το απόγευμα!»

Όταν ο Μάρκος επέστρεψε από το σχολείο εκείνη τη μέρα, δεν κρατιόταν μέχρι να συναντήσει τη μικρή Αρκούδα και να της πει τα νέα της ημέρας. Ο Μάρκος κοίταξε τριγύρω του και μετά από λίγο είδε το Αρκουδάκι να έρχεται πετώντας με το μπαλόνι ουράνιο τόξο.

«Έβλεπα το χαρούμενο πρόσωπό σου από μακριά,» του είπε το Αρκουδάκι.

«Ναι, Αρκούδα, ήταν μια φανταστική μέρα! Έκανα ότι ακριβώς σου είπα σήμερα το πρωί και μάντεψε τι έγινε; Δεν χαμογέλασα μόνο εγώ,» είπε ο Μάρκος περήφανα, «αλλά και οι άλλοι άρχισαν να χαμογελούν, και τα πήγαιναν καλύτερα μεταξύ τους.»

«Πολύ ωραία!» είπε το Αρκουδάκι.

«Ναι,» πρόσθεσε ο Μάρκος, «Και ο Χάρης ήθελε να με κλωτσήσει. Αλλά εγώ στάθηκα χωρίς φόβο και χαμογέλασα… και ξέρεις τι έγινε; Ξέχασε να με κλωτσήσει! Με κοίταξε με ένα αστείο τρόπο και γύρισε και έφυγε. Νομίζω ξέχασε τελείως τις κλωτσιές για σήμερα. Είναι φανταστικό!» φώναξε ο Μάρκος. «Α, και ανυπομονώ να πάρω άλλη μια κάρτα από το Κουτί Ευτυχίας αύριο το πρωί. Θα έρθεις και αύριο να σου πω για την χαρούμενη μέρα μου;»

«Ναι, θα έρθω! Καλή τύχη αύριο και να είσαι δυνατός!» είπε το Αρκουδάκι και πέταξε μακριά με το μπαλόνι του. Η μέρα τελείωσε και ο Μάρκος ήταν ευτυχισμένος. Τι ενδιαφέρον που είναι η ζωή όταν ανακαλύπτεις κάτι καινούργιο!

Το επόμενο πρωινό, ο Μάρκος σηκώθηκε νωρίς ξανά, και πήρε μια κάρτα από το Κουτί Ευτυχίας. «Μικρή Αρκούδα, με ακούς; Σήμερα έτυχα την κάρτα που λέει να είσαι υπομονετικός. Σκέφτηκα τι θα κάνω. Να σου πω;»

«Θα αφήσω τους άλλους να ξεκινήσουν πρώτοι, δεν θα βιαστώ να τελειώσω την άσκηση πρώτος (Πάντα θέλω να τελειώνω πρώτος για να με λέει μπράβο η δασκάλα).

Θα βοηθήσω τους άλλους υπομονετικά και θα περιμένω με χαρά όσο μιλούν οι άλλοι.

Θα ακούω προσεκτικά σε ότι μου λέει η δασκάλα μου.»

«Ουφ, δεν μπορώ να περιμένω να πάω σχολείο σήμερα!» είπε ο Μάρκος.

Ο Μάρκος είχε μια μεγάλη μέρα στο σχολείο. Το πρόσωπό του δεν ήταν και τόσο χαρούμενο όταν γύρισε σπίτι. Έφαγε το βραδινό του αργά και πήγε για ύπνο νωρίς.

«Ω, σχεδόν ξέχασα, το Χρυσό Αρκουδάκι ήθελε να έρθει να με δει,» σκέφτηκε ο Μάρκος. Σαν να άκουσε το Αρκουδάκι τις σκέψεις του γιατί μετά από λίγο στεκόταν μπροστά του.

«Δεν ήταν τόσο εύκολο σήμερα ε;» ρώτησε απαλά το αρκουδάκι κοιτώντας το πρόσωπο του Μάρκου.

«Ε, ξέρεις τι έγινε; Έκανα ότι είχα πει σήμερα το πρωί, αλλά ξέχασα ένα πράγμα, και αυτό ήταν να έχω υπομονή και με τον εαυτό μου,» είπε ο Μάρκος. «Βιάστηκα να τελειώσω γρήγορα και από την βιασύνη, έριξα μπογιά στο πάτωμα και λέρωσα παντού! Και μόνο τότε θυμήθηκα ότι ήθελα να είμαι υπομονετικός με τον εαυτό μου. Αρκουδάκι, δεν ήταν καθόλου ωραίο!! Ξέρεις γιατί; Όχι μόνο έριξα την μπογιά, αλλά μετά ένας συμμαθητής μου άρχισε να γελά μαζί μου και με κορόιδευε. Και εγώ του είπα λόγια που πληγώνουν. Και μετά ένιωσα άσχημα.»

«Χαμογέλα, Μάρκο! Μόλις ξεκίνησες να προσπαθείς να είσαι ο πιο χαρούμενος εαυτός σου! Αυτό χρειάζεται χρόνο και μερικές φορές τα πράγματα πάνε στραβά. Προσπάθησε να μην ξανακάνεις το ίδιο λάθος,» είπε το αρκουδάκι με ζεστασιά και αγάπη στον Μάρκο.

Με ένα μεγάλο χαμόγελο το Αρκουδάκι άνοιξε το κουτί που έγραφε Δυστυχισμένος και κοίταξε το Μάρκο λέγοντας «Γράψε την δυστυχία σου για την μπογιά που έριξες και που θύμωσες με τον συμμαθητή σου και βάλε το χαρτί μέσα στο Κουτί Δυστυχίας. Μετά κλείσε το κουτί και τελείωσε! Είναι απλό. Ό,τι έγινε, έγινε. Δε χρειάζεται να το σκέφτεσαι και να αναστατώνεσαι παραπάνω. Προσπάθησε να καταλάβεις τι πήγε στραβά, πες τον εαυτό σου ότι δεν θα ξανακάνεις το ίδιο λάθος και μετά ξέχασέ το εντελώς. Να θυμάσαι μόνο τι πήγε καλά σήμερα και τι σε έκανε χαρούμενο και τι θα κάνεις αύριο για να είσαι χαρούμενος». Το Χρυσό Αρκουδάκι έκανε μια μικρή παύση και μετά πρόσθεσε «Αύριο θα προσπαθήσεις πάλι και θα τα καταφέρεις και αυτό είναι μια υπόσχεση! Είσαι αγαπητός και ξεχωριστός Μάρκο!»

Ο Μάρκος ξαφνικά ένιωσε ανάλαφρος και γεμάτος αυτοπεποίθηση. «Ναι, αύριο θα δοκιμάσω πάλι και θα τα καταφέρω! Ω, δεν μπορώ να περιμένω μέχρι αύριο να πάρω την επόμενη κάρτα!» Ο Μάρκος γέλασε με χαρά καθώς το Αρκουδάκι άρπαξε το σκοινί από το μπαλόνι ουράνιο τόξο και ετοιμάστηκε να πετάξει μακριά. Πριν φύγει το Χρυσό Αρκουδάκι τον κοίταξε. Τα μάτια του ήταν γεμάτα αγάπη και ελπίδα. Ξαφνικά ο Μάρκος ένιωσε ότι και η καρδιά του γέμιζε με αγάπη και ελπίδα. Μπορούσε να νιώσει ότι το Αρκουδάκι του είχε εμπιστοσύνη. «Πιστεύει σε μένα και ξέρω ότι όλα θα πάνε καλά! Με τη βοήθειά του θα τα καταφέρω και θα γίνω ο πραγματικός μου εαυτός, χαρούμενος και αγαπητός.»

[Παιδιά τώρα που ακούσατε αυτήν την ιστορία, πώς νομίζετε ότι θα τελειώσει; Μοιραστείτε τις ιδέες σας με τους συμμαθητές σας].

Ωραία, ακούστε τώρα τι έγινε. Κάθε μέρα, ο Μάρκος έπαιρνε μια κάρτα από το Κουτί Ευτυχίας και σκεφτόταν πως θα την έκανε πράξη στο σχολείο. Τις περισσότερες φορές τα πήγαινε καλά και πετύχαινε, αλλά μερικές φορές έκανε και λάθη. Όποτε έκανε λάθος, δεν αναστατωνόταν ή στεναχωριόταν. Όποτε έκανε λάθος, προσπαθούσε να καταλάβει τι πήγε στραβά, το έγραφε σε ένα χαρτί, και υποσχόταν στον εαυτό του να προσπαθήσει να μην αφήσει το ίδιο λάθος να συμβεί ξανά. Μετά έβαζε το χαρτί στο Κουτί Δυστυχίας και έκλεινε το καπάκι και το άφηνε να ξεχαστεί!

Και έτσι, μέρα με την μέρα, ο Μάρκος γινόταν όλο και πιο δυνατός και όλο και πιο χαρούμενος. Το πιο τρομερό ήταν ότι μετά από λίγο, τα άλλα παιδιά στην τάξη άλλαξαν και αυτά. Ο Μάρκος έγινε ένα τόσο καλό παράδειγμα για τα άλλα παιδιά και η ευτυχία του που όλο και μεγάλωνε, ήταν σαν ένα μαγικό αστέρι που έλαμπε και ζέσταινε όλα τα παιδιά. Θέλετε να μάθετε τι έγινε στο τέλος;

Σιγά σιγά, τα υπόλοιπα παιδιά στην τάξη έμαθαν το μυστικό για το Κουτί Ευτυχίας και ρωτούσαν κάθε μέρα «Μάρκο, σήμερα τι θα κάνεις για να γίνεις πιο ευτυχισμένος;»

Ο Μάρκος μοιραζόταν μαζί τους αυτό που έγραφε η κάρτα από το Κουτί Ευτυχίας. Και ξέρετε τι συνέβη μετά; Έκαναν και τα άλλα παιδιά αυτό που έλεγε η κάρτα. Και πολύ γρήγορα όλα τα παιδιά γινόντουσαν όλο και πιο ευτυχισμένα, μέχρι που στο τέλος όλα τα παιδιά στο σχολείο φερόντουσαν ο ένας στον άλλον σαν φίλοι και έδειχναν αγάπη και φροντίδα ο ένας στον άλλον.

Ήταν μεγάλη χαρά να το βλέπεις να συμβαίνει!

Ήταν μαγικό!

## 6. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

* Συνεργασία υπάρχει όταν οι άνθρωποι δουλεύουνε μαζί για ένα κοινό στόχο.
* Συνεργασία σημαίνει να αναγνωρίζεις τι προσφέρουν οι άλλοι για τον κοινό στόχο και να κρατάς θετική στάση.
* Όποιος συνεργάζεται καλά, κάνει καλές σκέψεις και έχει αγνά συναισθήματα για τους άλλους και για το κοινό έργο.
* Όταν συνεργαζόμαστε, είναι απαραίτητο να ξέρουμε τι μας χρειάζεται. Μερικές φορές χρειαζόμαστε μια καινούργια ιδέα, μερικές φορές χρειάζεται να παρατήσουμε την ιδέα μας. Μερικές φορές χρειάζεται να καθοδηγούμε και μερικές φορές χρειάζεται να ακολουθούμε.
* Η συνεργασία έχει οδηγό της τον αμοιβαίο σεβασμό.
* Όταν υπάρχει αγάπη, υπάρχει συνεργασία.

**1Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να χαρούν/διασκεδάσουν ενώ συνεργάζονται.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να χαρούν παίζοντας παιχνίδια συνεργασίας.

**2Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η γνώση του τι χρειάζεται για μια καλή συνεργασία.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συμμετέχουν σε συζήτηση σχετικά με την συνεργασία και να μπορούν να συζητήσουν δύο ή περισσότερα κεντρικά σημεία στοχασμού.
* Να αναγνωρίσουν αξίες που χρησιμοποιούνται σε μια συνεργατική δραστηριότητα.

**3Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας και να συμμετέχουν συνεργατικά στις δραστηριότητες.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συμμετέχουν σε μια συνεργατική εργασία της τάξης.
* Να αναγνωρίσουν τις προσπάθειες συνεργασίας των συμμαθητών τους.

**ΥΛΙΚΑ: μπισκότα ή κρακεράκια, κορδέλα, μπαλόνι ή ελαφριά μπάλα, σεντόνι ή μεγάλο κομμάτι υφάσματος, χαρτιά για κάρτες (1-2 ανά παιδί), χαρτιά (χρωματιστά ή μη), ψαλίδι, κόλλα.**

### ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΕΙΣΑΓΩΓΗ/ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Ρωτήστε τα παιδιά «γιατί είναι σημαντική η συνεργασία;».

Ακούστε τις απαντήσεις τους και αναδείξτε/προσθέστε:

«Η συνεργασία είναι σημαντική γιατί δεν μπορούμε να τα κάνουμε όλα μόνοι μας. Συνεργασία είναι να βοηθάμε όλοι για να πετύχουμε ένα στόχο ή να ολοκληρώσουμε μια εργασία.»

Δώστε παραδείγματα, π.χ. «αν ήθελα να μετακινήσω όλα τα θρανία από την τάξη μέσα σε πέντε λεπτά, θα χρειαζόμουν την συνεργασία σας,» ή «αν είχε κολλήσει το αυτοκίνητό μου στην λάσπη και δεν μπορούσα να το βγάλω μόνος/η, θα μπορούσαμε όλοι μαζί αν συνεργαστούμε να το βγάλουμε;»

«Υπάρχουν στιγμές που όλοι χρειαζόμαστε συνεργασία». Ρωτήστε:

* Εσείς πότε χρειάζεστε την συνεργασία κάποιου;
* Με ποια πράγματα θέλετε περισσότερη συνεργασία;
* Πως νιώθετε όταν χρειάζεστε συνεργασία και το άτομο που σας βοηθάει είναι χαρούμενο που το κάνει;
* Πως νιώθετε όταν το άτομο που σας βοηθάει γκρινιάζει ή είναι θυμωμένο;

Αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους και επισημάνετε ότι «πραγματική συνεργασία είναι να δουλεύουμε όλοι με υπομονή και με φιλική/καλή διάθεση».

**🡺 ΔΡΑΣΗΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ’**

Παίξτε τα ακόλουθα παιχνίδια(ή επιλέξτε ένα από τα Α και ένα από τα Β αν δεν φτάνει ο χρόνος).

**Α1. ΤΡΩΩ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΑ**

Έχετε μπισκότα ή κρακεράκια διαθέσιμα. Πείτε στα παιδιά ότι «σήμερα θα φάμε με ένα τρόπο που θα μας δείξει πόσο σημαντική είναι η συνεργασία. Χρειάζεται όλοι να προσποιηθείτε ότι δεν λυγίζουν τα χέρια σας στους αγκώνες (κάντε αναπαράσταση στα παιδιά). Πρέπει να βρείτε έναν τρόπο να φάτε χωρίς να λυγίσετε τους αγκώνες σας! Πως θα το καταφέρετε αυτό;»

Αφήστε τα παιδιά να βρουν μόνα τους τρόπους να φάνε ενώ δεν λυγίζουν τα χέρια τους. Επιτρέψτε τους να διασκεδάσουν με την διαδικασία.

**Α2. ΚΥΚΛΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Ενώ παίζει μουσική ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν κύκλο κοιτώντας εξωτερικά του κύκλου (πλάτη με πλάτη). Ζητήστε τους να σταυρώσουν στον αγκώνα το κάθε χέρι τους με το χέρι του διπλανού τους. Ο κοινός στόχος είναι να καθίσουν και να ξανασηκωθούν κρατώντας τα χέρια τους κλειδωμένα και χωρίς να σπάσουν τον κύκλο. Ζητήστε να το επαναλάβουν μερικές φορές ακόμη, προσπαθώντας να το κάνουν πιο γρήγορα κάθε φορά.

**Β1. ΜΠΑΛΟΝΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ 1**

Με μια κορδέλα, δέστε τους αστραγάλους δύο ή τριών παιδιών (εναλλακτικά ζητήστε τους να κρατάνε μεταξύ τους σε κάθε δυάδα ή τριάδα μια κορδέλα με το ένα τους χέρι χωρίς να την αφήνουν ενώ παίζουν). Δώστε τους ένα φουσκωμένο μπαλόνι ή μια μπάλα και ζητήστε τους να χτυπούν εναλλάξ το μπαλόνι με στόχο να το κρατήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο στον αέρα ώστε να μην πέσει στο πάτωμα. Έπειτα ζητήστε από δυο δυάδες ή τριάδες να παίξουν μεταξύ τους με το μπαλόνι.

Αν οι ομάδες αποτυγχάνουν, ζητήστε διάλλειμα (time-out) και συζητήστε τι χρειάζεται να βελτιώσουν στην συνεργασία τους για να τα καταφέρουν καλύτερα με το μπαλόνι.

**Β2. ΜΠΑΛΟΝΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ 2**

Ζητήστε τα παιδιά να κρατήσουν περιμετρικά ένα σεντόνι ή ένα μεγάλο ύφασμα. Βάλτε στη μέση του υφάσματος μια μπάλα ή μπαλόνι. Ο στόχος είναι να πετάξουν στον αέρα τη μπάλα και να την πιάσουν με το ύφασμα όσες περισσότερες φορές μπορούν.

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ’**

Συζητήστε τις παραπάνω δραστηριότητες ως προς τι δυσκόλεψε την συνεργασία και τι την ωφέλησε.

Προάγετε στη συζήτηση τον κοινό στόχο έναντι του ατομικού στόχου, την πίστη στις ικανότητες του άλλου, την καλή παρατήρηση του άλλου, την καλή επικοινωνία μεταξύ τους, την ενθάρρυνση/έπαινο μεταξύ τους. Εξηγήστε ότι αν κάνουν τους συνεργάτες τους να νιώθουν άσχημα συναισθήματα, αυτό αποπροσανατολίζει όλη την ομάδα από τον κοινό στόχο.

Επισημάνετε (γράψτε αν επιθυμείτε στον πίνακα) τα ακόλουθα σημεία στοχασμού:

* **Συνεργασία σημαίνει να αναγνωρίζεις τι προσφέρουν οι άλλοι για τον κοινό στόχο και να κρατάς θετική στάση.**
* **Όποιος συνεργάζεται καλά, κάνει καλές σκέψεις και έχει αγνά συναισθήματα για τους άλλους και για το κοινό έργο.**
* **Μερικές φορές χρειάζεται να καθοδηγούμε και μερικές φορές χρειάζεται να ακολουθούμε.**

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ’**

Πείτε στην τάξη ότι θα φτιάξουν κάρτες με ευχές για το Πάσχα/ άνοιξη/καλοκαίρι ή κάποια γιορτή που πλησιάζει . Ο στόχος είναι να φτιάξουν κάρτες που θα πάρουν σπίτι τους και ή θα δώσουν κάπου(1 ή 2 για κάθε παιδί + δάσκαλοι). Οι κάρτες χρειάζεται α. να είναι όλες ίδιες β. να φτιαχτούν γρήγορα και καλά. Πρώτα αποφασίζουν τι θα απεικονίζει η κάρτα (πχ. Πράσινο χόρτο, γαλάζιο ουρανό, πολύχρωμα πασχαλινά αυγά, και την ευχή «Καλό Πάσχα!»). Αφού αποφασίσουν τι θα απεικονίζουν οι κάρτες, μοιράζουν εργασίες σύμφωνα με τις ικανότητες του κάθε παιδιού. Δηλαδή, τα παιδιά που γράφουν ωραία θα αναλάβουν να γράψουν τις ευχές, τα παιδιά που κόβουν προσεκτικά και σταθερά θα κόψουν τα σχήματα των αυγών, τα παιδιά που μπορούν να διπλώσουν προσεκτικά το δίπλωμα τον καρτών, τα παιδιά που χρωματίζουν καλά – ουρανό, χόρτο, αυγά, αυτά που κολλάνε καλά να κολλήσουν τα χρωματιστά αυγά στην κάρτα, κτλ.

Επισημάνετε στα παιδιά όταν αποφασίζουν το θέμα:

* **Όταν συνεργαζόμαστε, είναι απαραίτητο να ξέρουμε τι μας χρειάζεται. Μερικές φορές χρειαζόμαστε μια καινούργια ιδέα, μερικές φορές χρειάζεται να παρατήσουμε την ιδέα μας. Μερικές φορές χρειάζεται να καθοδηγούμε και μερικές φορές χρειάζεται να ακολουθούμε.**

Ενώ δουλεύουν πάνω στις κάρτες, υπενθυμίστε στα παιδιά:

* **Συνεργασία σημαίνει να αναγνωρίζεις τι προσφέρουν οι άλλοι για τον κοινό στόχο και να κρατάς θετική στάση.**
* **Όποιος συνεργάζεται καλά, κάνει καλές σκέψεις και έχει αγνά συναισθήματα για τους άλλους και για το κοινό έργο.**

**🡺 ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ.**

Επαινέστε τα παιδιά για την προσπάθειά τους, το αποτέλεσμα και την καλή συνεργασία. Ζητήστε τους να σκεφτούν και να σχολιάσουν ποια από τις προηγούμενες αξίες (αγάπη, ειρήνη, σεβασμό, κτλ) είναι πιο χρήσιμη όταν οι άνθρωποι συνεργάζονται.

Στη δική τους δραστηριότητα ποια από τις προηγούμενες αξίες θεωρούν ότι τους χρειάστηκε περισσότερο.

* **Η συνεργασία έχει οδηγό της τον αμοιβαίο σεβασμό.**
* **Όταν υπάρχει αγάπη, υπάρχει συνεργασία.**

## 7. ΤΙΜΙΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

* Τιμιότητα είναι να λέω την αλήθεια.
* Όταν είμαι ειλικρινής, νιώθω καθαρός/ή μέσα μου.
* Ένα άτομο που αξίζει εμπιστοσύνης είναι έντιμο και αληθινό.
* Οι τίμιες σκέψεις, λέξεις και πράξεις φέρνουν αρμονία.
* Τιμιότητα είναι να επιστρέφεις αυτό που σου εμπιστεύτηκαν όπως το πήρες.
* Η τιμιότητα χτίζει τις φιλίες.
* Όταν είμαι τίμιος/α, μαθαίνω να προσφέρω και βοηθάω τους άλλους να μάθουν να προσφέρουν.
* Η απληστία μπορεί να κάνει τον άνθρωπο ανέντιμο.
* Μπορούμε να χορτάσουμε την ανάγκη ενός ανθρώπου, αλλά ποτέ την απληστία του.

**ΣΤΟΧΟΙ:**

**1Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η κατανόηση της τιμιότητας.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να κατανοήσουν την σχέση μεταξύ της τιμιότητας και της εμπιστοσύνης.

**2Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να αναπτύξουν την κατανόηση των συνεπειών της ανεντιμότητας/ατιμίας.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να διαδραματίσουν τη σκηνή μιας ιστορίας που αφορά την τιμιότητα, την έλλειψή της και τις συνέπειές που έχει πάνω στους ανθρώπους.

**3Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να εξασκηθούν σε δεξιότητες που τους βοηθούν να είναι τίμιοι.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να εξασκήσουν δεξιότητες επικοινωνίας και συμπεριφορές που συνάδουν με την τιμιότητα.

**ΥΛΙΚΑ: χαρτιά, μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές**

### ΜΑΘΗΜΑ ΤΙΜΙΟΤΗΤΑΣ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΙΣΤΟΡΙΑ/ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Διαβάστε την ιστορία «Ο Αυτοκράτορας και οι Σπόροι Λουλουδιών.» (δες παράρτημα).

Συζητήστε την ιστορία με τα παιδιά, και στη συνέχεια συζητήστε σε σχέση με το ακόλουθο σημείο στοχασμού:

* **Ένα άτομο αξίζει εμπιστοσύνης όταν είναι έντιμο και αληθινό.**

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΔΙΑΔΡΑΜΑΤΙΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ’**

***Α****. Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν κάτι από την ιστορία ή/και αντικείμενα από την ιστορία για να μπορέσουν να την διαδραματίσουν (λουλούδια, γλάστρα, κουτάκι, στέμμα για τον αυτοκράτορα).*

*Ξαναδιαβάστε την ιστορία και καθώς το κάνετε, τα μισά παιδιά ταυτόχρονα διαδραματίζουν την ιστορία.*

*Επαναλάβετε την ιστορία με τα υπόλοιπα παιδιά να την διαδραματίζουν.*

**Β**. Ζητήστε από τα παιδιά σε δυάδες ή μικρές ομάδες να συζητήσουν και μετά να παρουσιάσουν σε όλη την τάξη, τις απόψεις τους για τα παρακάτω:

* Γιατί επέλεξε ο αυτοκράτορας το μικρό κορίτσι;
* Πως θα κυβερνούσατε εσείς το βασίλειό σας αν είσαστε βασιλιάς ή βασίλισσα;

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΤΙΜΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ’**

* Πως θα αισθανόσασταν αν ένας γείτονας σας ζητούσε να πλύνετε το αυτοκίνητό του για 5 ευρώ και αφού εσείς το κάνετε, δεν σας δίνει τα χρήματα;
* Θα λέγατε ότι είναι ένας τίμιος άνθρωπος; (Όχι.)
* Τι θα έπρεπε να είχε κάνει;

Εξηγείστε: **«Τιμιότητα είναι και να κρατάμε τις υποσχέσεις μας.»**

Καθοδηγήστε την συζήτηση με τις ακόλουθες ερωτήσεις. Στόχος είναι να αναδειχθούν τα αρνητικά συναισθήματα που προκαλεί η έλλειψη τιμιότητας.

* Μπορείτε να σκεφτείτε και άλλα παραδείγματα ανθρώπων που τηρούν αυτό που λένε;
* Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα όπου κάποιος δεν έκανε αυτό που υποσχέθηκε;
* Πως νιώθετε όταν κάποιος δεν τηρεί την υπόσχεσή του;
* Νιώθετε ότι μπορείτε να εμπιστευτείτε κάποιον που κάνει αυτό που λέει;
* Εσείς θέλετε οι άλλοι να σας εμπιστεύονται;
* Γιατί;

«Είναι σημαντικό να είμαστε τίμιοι γιατί οι φιλίες μας χτίζονται πάνω στην εμπιστοσύνη. Όταν οι άνθρωποι είναι ειλικρινείς και υπάρχει εμπιστοσύνη, ξέρουμε ότι μπορούμε να βασιστούμε πάνω τους.»

Αναδείξτε τα θετικά συναισθήματα που συνοδεύουν την τιμιότητα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ**

Αν κάποια από τα παιδιά μοιραστούν ιστορίες όπου οι γονείς τους αθετούν υποσχέσεις, μπορείτε να πείτε: «Μερικές φορές οι μεγάλοι ξεχνούν πόσο σημαντικό είναι να κρατούν τις υποσχέσεις που δίνουν στα παιδιά. Οι γονείς αγαπούν πολύ τα παιδιά τους – μερικές φορές ξεχνούν τις υποσχέσεις τους γιατί είναι πολύ απασχολημένοι να σκέφτονται άλλα πράγματα.»

🡺 **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΚΡΑΤΩ ΤΗΝ ΥΠΟΣΧΕΣΗ ΜΟΥ’**

Εισάγετε ρωτώντας:

* Όταν κάποιος δεν κρατά μια υπόσχεση, τι θα θέλατε να σας πει;

«Χρειάζεται πολύ θάρρος να λέμε την αλήθεια (όταν κάνουμε κάτι που δεν έπρεπε, ή όταν δεν κάνουμε κάτι που έπρεπε να κάνουμε) και χρειάζεται πολύ θάρρος να ζητήσουμε συγνώμη που δεν κρατήσαμε μια υπόσχεσή μας.»

Χωρίστε τα παιδιά σε δυάδες, και ζητήστε τους να σκεφτούν τρεις διαφορετικές περιπτώσεις που κάποιος δεν κράτησε τον λόγο του ή δεν είπε την αλήθεια.

 Έπειτα ζητήστε να διαδραματίσουν τη σκηνή όπου το άτομο ζητά συγνώμη που δεν κράτησε την υπόσχεσή του ή δεν είπε την αλήθεια ή δεν έκανε καλή χρήση ενός αντικειμένου που δεν του ανήκει (Κεντρικό σημείο στοχασμού: **• Τιμιότητα είναι να επιστρέφεις αυτό που σου εμπιστεύτηκαν όπως το πήρες).**

Ζητήστε από μεγαλύτερα παιδιά να χρησιμοποιήσουν την φράση (που εξάσκησαν στην αξία του σεβασμού):

«Νιώθω/ένιωσα \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ που \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ γιατί \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.»

Για παράδειγμα: «Νιώθω άσχημα που άργησα γιατί σε απογοήτευσα και θέλω να είμαστε φίλοι.»

**🡺 ΠΑΙΧΝΙΔΙ «ΧΑΘΗΚΕ – ΒΡΕΘΗΚΕ»**

Εισάγετε ρωτώντας: «Φανταστείτε να χάνατε το αγαπημένο σας αντικείμενο/παιχνίδι, να το έβρισκε κάποιος και να το κρατούσε για τον εαυτό του; ‘Η να δουλεύατε πολύ σκληρά να μαζέψετε χρήματα και κάποιος να σας τα έκλεβε;»

Αναγνωρίστε τις απαντήσεις και τα συναισθήματά τους. Πείτε «Κάποιοι άνθρωποι δεν είναι τίμιοι γιατί είναι άπληστοι. Τι λένε οι άπληστοι άνθρωποι; Λένε, ‘Είναι όλα για μένα! Είναι όλα δικά μου!’ και παίρνουν αυτό που ανήκει στους άλλους.»

* **Η απληστία κάνει τον άνθρωπο ανέντιμο.**

«Εμείς θα παίξουμε ένα παιχνίδι που θα διώξει την απληστία από την τάξη μας. Το παιχνίδι ονομάζεται ΧΑΘΗΚΕ – ΒΡΕΘΗΚΕ.»

 Το κάθε παιδί θα χρησιμοποιήσει ένα προσωπικό του αντικείμενο. Τα μισά παιδιά κλείνουν τα μάτια τους, ενώ τα υπόλοιπα μισά κρύβουν μέσα στην τάξη το αντικείμενό τους.

Τα παιδιά που είχαν τα μάτια τους κλειστά, αφού τα ανοίξουν, ψάχνουν στην τάξη για να βρουν τα αντικείμενα. Μόλις ένα παιδί βρίσκει ένα από αυτά, το πηγαίνει στον δάσκαλο ή δασκάλα και λέει, «Κυρία/ε, δείτε τι βρήκα!» Ο δάσκαλος ή δασκάλα ευχαριστεί το παιδί και ρωτά την τάξη ποιανού είναι. Αυτός/ή που το βρήκε το παραδίδει σε αυτόν/ή που του/της ανήκει.

Επαναλάβετε το παιχνίδι, αντιστρέφοντας τους ρόλους. Φροντίστε κάθε παιδί να βρει κάτι και να βιώσει την ικανοποίηση της επιστροφής του.

Συζητήστε το πως ένιωσαν με το παιχνίδι επισημαίνοντας ότι «όταν κάνουμε κάτι καλό, αυτόματα αισθανόμαστε χαρά μέσα μας. Όταν κάνουμε κάτι κακό, μπορεί να βρούμε κάποια δικαιολογία – αλλά πάλι νιώθουμε άσχημα γιατί δεν μπορούμε να ξεγελάσουμε τον εαυτό μας για πολύ καιρό.»

Συμπεριλάβετε τα ακόλουθα σημεία στοχασμού:

* **Όταν νιώθω τιμιότητα, νιώθω καθαρός/ή μέσα μου.**
* **Όταν είμαι τίμιος/α, μαθαίνω να προσφέρω και βοηθάω τους άλλους να μάθουν να προσφέρουν.**

**🡺 ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΕΝΑ ΛΕΠΤΟ ΘΑΡΡΟΥΣ’**

Κάντε αυτή τη συζήτηση ιδιαίτερα αν υπάρχουν δυσκολίες με την ειλικρίνεια στην τάξη σας. Κρατήστε ανάλαφρη διάθεση και ύφος κατανόησης και αποδοχής (μη επικριτικό). Ξεκινήστε την συζήτηση με τους λόγους για τους οποίους κάποιες φορές δεν λέγεται η αλήθεια. Ρωτήστε:

* Γιατί πιστεύετε μερικές φορές οι άνθρωποι δεν λένε την αλήθεια;

«Ναι, συχνά συμβαίνει επειδή δεν θέλουν να μπουν σε μπελάδες ή επειδή δεν θέλουν οι άλλοι να θυμώσουν μαζί τους ή να απογοητευθούν μαζί τους. Όλοι θέλουμε οι άλλοι να μας αγαπάνε. Φαίνεται ότι αυτό συμβαίνει και σε εμάς μερικές φορές [και στην τάξη μας]. Μερικές φορές κρύβουμε τι συνέβη για να μην βρούμε τον μπελά μας και να μη θυμώσουν ή απογοητευθούν οι άλλοι.»

* Τι συμβαίνει όμως όταν οι άλλοι τελικά μαθαίνουν ότι είπαμε ψέματα;

«Σωστά. Θυμώνουν ακόμη περισσότερο και απογοητεύονται ακόμη περισσότερο και βρίσκουμε περισσότερο το μπελά μας. Και ενώ πολλές φορές οι μεγάλοι (ενήλικες) δεν φαίνονται και τόσο έξυπνοι, συνήθως μπορούν εύκολα να καταλάβουν την αλήθεια! Και αν πούμε μια φορά ψέματα, μπορεί να μην μας εμπιστεύονται την επόμενη φορά που λέμε την αλήθεια.» Ρωτήστε:

* Θέλουμε να μας εμπιστεύονται οι άλλοι;

«Είναι απαραίτητο να λέμε την αλήθεια για να υπάρχει εμπιστοσύνη στις σχέσεις μας. Όταν υπάρχει πολύ αλήθεια στις σχέσεις μας νιώθουμε ασφάλεια, ηρεμία και πολύ αγάπη. Αλλά πολλές φορές χρειάζεται θάρρος για να πούμε την αλήθεια. Όταν για παράδειγμα κάτι πάει λάθος ή κάναμε κάτι που δεν έπρεπε ή όταν δεν κάναμε κάτι που έπρεπε. Θέλει θάρρος και θυμηθείτε (από την αξία της ανεκτικότητας) αγαπάμε τον εαυτό μας και όταν κάνει λάθη, γιατί μπορώ να προσπαθήσω να το διορθώσω (Από ανεκτικότητα:

 “Είναι εντάξει αν κάνω λάθος, μπορώ να προσπαθήσω να το διορθώσω.) Δεν χρειάζεται να θυμώσουμε ή να λυπηθούμε ή να νιώσουμε άσχημα, απλά να βρούμε το θάρρος να πούμε την αλήθεια.»

«Ας συμφωνήσουμε λοιπόν να προσπαθήσουμε να λέμε την αλήθεια για την υπόλοιπη μέρα.»

**Ενθαρρύνετε θετικά τα παιδιά όταν καταφέρνουν να είναι ειλικρινή. Και όταν παρατηρείτε ότι δυσκολεύονται υπενθυμίστε τους λέγοντας τη φράση «Ένα λεπτό θάρρους…»**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ: Είναι σημαντικό στη παραπάνω άσκηση να μην είναι επικριτικό το ύφος του παιδαγωγού και στα λάθη να αναζητείται με αποδοχή και ύφος σεβασμού η επιδιόρθωση που ταιριάζει στην κάθε περίσταση.

**🡺 ΚΛΕΙΣΙΜΟ/ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

**Κλείστε με ένα τραγούδι ευτυχίας.**

### ΑΞΙΑ ΤΙΜΙΟΤΗΤΑΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

#### Ο ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΠΟΡΟΙ ΛΟΥΛΟΥΔΙΩΝ

Ανώνυμο

Πολλά χρόνια πριν, σε αυτόν τον τόπο, ζούσε ένας αυτοκράτορας που αγαπούσε τη φύση. Ότι φύτευε έπιανε και μεγάλωνε αμέσως. Ξεπετάγονταν λουλούδια, θάμνοι, ακόμη και μεγάλα δέντρα με φρούτα, σαν από μαγεία! Από όσα είχε η φύση, αγαπούσε πιο πολύ τα λουλούδια και φρόντιζε τον κήπο του καθημερινά. Ο αυτοκράτορας όμως ήταν πολύ γέρος, και έπρεπε να διαλέξει έναν διάδοχο για τον θρόνο. Ποιος όμως θα ήταν ο διάδοχός του; Και πως θα έπαιρνε αυτήν την απόφαση ο αυτοκράτορας; Καθώς ο αυτοκράτορας αγαπούσε τόσο πολύ τα λουλούδια, αποφάσισε ότι θα τον βοηθούσαν τα λουλούδια να διαλέξει.

Την επόμενη μέρα, έβγαλε μια ανακοίνωση: «Όλοι οι άντρες, γυναίκες, αγόρια και κορίτσια σε όλη τη χώρα να έρθουν στο παλάτι.» Τα νέα προκάλεσαν ενθουσιασμό σε όλη την χώρα.

Σε ένα χωρίο, όχι μακριά από εδώ, ζούσε ένα νεαρό κορίτσι που το έλεγαν Σερένα. Η Σερένα πάντα ήθελε να επισκεφθεί το παλάτι και να δει τον αυτοκράτορα, και έτσι αποφάσισε να πάει. Ήταν χαρούμενη που πήγε. Το παλάτι ήταν υπέροχο! Ήταν φτιαγμένο από χρυσό και στολισμένο με πετράδια από κάθε χρώμα και είδος – διαμάντια, ρουμπίνια, σμαράγδια, οπάλια και αμέθυστους. Πως άστραφτε και έλαμπε το παλάτι! Η Σερένα ένιωσε ότι πάντα γνώριζε αυτό το μέρος. Περπάτησε από την είσοδο του παλατιού στην Μεγάλη Αίθουσα, όπου ξαφνιάστηκε από το πόσος κόσμος είχε μαζευτεί. Είχε τόσο θόρυβο. «Πρέπει να είναι εδώ όλο το βασίλειο!» σκέφτηκε.

Τότε ακούστηκε ο ήχος από τουλάχιστον εκατό τρομπέτες, που ανακοίνωναν την άφιξη του αυτοκράτορα. Όλοι σώπασαν. Ο αυτοκράτορας μπήκε στην αίθουσα κρατώντας κάτι που έμοιαζε με μικρό κουτί. Πόσο εξαιρετικός ήταν – τόσο ευγενής και κομψός! Γύρισε όλη την Μεγάλη Αίθουσα, χαιρετώντας τον κάθε έναν και δίνοντας κάτι στον καθένα. Η Σερένα είχε περιέργεια για το μικρό κουτί. «Τι είχε μέσα;» αναρωτήθηκε. «Τι είναι αυτό που δίνει ο αυτοκράτορας;»

Επιτέλους, ο αυτοκράτορας πλησίασε και την Σερένα. Του υποκλίθηκε και τον παρακολουθούσε καθώς αυτός έβαλε το χέρι του στο μικρό κουτί και έβγαλε ένα σπόρο λουλουδιού. Όταν η Σερένα παρέλαβε το σπόρο από τον αυτοκράτορα, ήταν το πιο ευτυχισμένο κορίτσι στον κόσμο.

Τότε ο ήχος από τις τρομπέτες γέμισε την Μεγάλη Αίθουσα για άλλη μια φορά, και όλοι σώπασαν. Ο αυτοκράτορας ανακοίνωσε: «Όποιος σε ένα χρόνο μου παρουσιάσει τα πιο όμορφα λουλούδια, θα με διαδεχθεί στον θρόνο!»

Η Σερένα έφυγε για το σπίτι γεμάτη θαυμασμό για το παλάτι και τον αυτοκράτορα, σφίγγοντας προσεκτικά τον σπόρο λουλουδιού στο χέρι της. Ήταν σίγουρη ότι μπορούσε να μεγαλώσει το πιο όμορφο λουλούδι. Γέμισε μια γλάστρα με πλούσιο χώμα, φύτεψε τον σπόρο προσεκτικά και τον πότιζε κάθε μέρα. Δεν μπορούσε να περιμένει να δει τον σπόρο να φυτρώνει, να μεγαλώνει, να ανθίζει, και να γίνεται ένα μεγαλοπρεπές λουλούδι!

Οι μέρες πέρασαν, αλλά τίποτα δεν μεγάλωσε μέσα στην γλάστρα. Η Σερένα ανησυχούσε. Μετέφερε τον σπόρο σε μια μεγαλύτερη γλάστρα, την γέμισε με το καλύτερο, πιο θρεπτικό χώμα που μπορούσε να βρει και το πότιζε δυο φορές την ημέρα – κάθε μέρα. Μέρες, εβδομάδες και μήνες πέρασαν, αλλά τίποτα δεν φύτρωσε. Αργά, αργά πέρασε ένας ολόκληρος χρόνος. Τελικά ήρθε η άνοιξη, και ήταν ο καιρός να επισκεφθεί ξανά το παλάτι. Η καρδιά της Σερένας ράγισε από την λύπη της που δεν είχε λουλούδι να δείξει στον αυτοκράτορα, ούτε καν ένα μικρό φυτό. Σκέφτηκε ότι όλοι θα γελούσαν μαζί της γιατί το μόνο που είχε να δείξει για έναν ολόκληρο χρόνο δουλειάς ήταν μια γλάστρα με χώμα! Πως θα αντίκριζε τον αυτοκράτορα με τίποτα να δείξει!

Η φίλη της πέρασε να την δει στον δρόμο της για το παλάτι κρατώντας ένα θαυμάσιο μεγάλο λουλούδι. «Σερένα! Δεν φαντάζομαι να πας στον αυτοκράτορα με μια άδεια γλάστρα;» είπε η φίλη της. «Δεν μπορούσες να μεγαλώσεις ένα θαυμάσιο μεγάλο λουλούδι όπως εγώ;»

Ο πατέρας της Σερένα, που είχε ακούσει τα λόγια της φίλης της, αγκάλιασε την Σερένα και την παρηγόρησε. «Από εσένα εξαρτάται αν θα πας ή όχι,» είπε ο πατέρας της. «Έκανες ότι καλύτερο μπορούσες, Σερένα, και το καλύτερό σου είναι αρκετά καλό για να το παρουσιάσεις στον αυτοκράτορα.»

Αν και η Σερένα δίσταζε να πάει, ήξερε ότι δεν έπρεπε να αγνοήσει την επιθυμία του αυτοκράτορα. Εξάλλου, ήθελε να ξαναδεί τον αυτοκράτορα και το παλάτι. Και έτσι η Σερένα ταξίδεψε για άλλη μια φορά προς το παλάτι, κρατώντας στα χέρια της την γλάστρα με το χώμα.

Ο αυτοκράτορας ήταν χαρούμενος που έβλεπε την Μεγάλη Αίθουσα γεμάτη με τους ανθρώπους του βασιλείου του να δείχνουν περήφανοι τα λουλούδια τους και ανυπόμονα να ελπίζουν ότι θα τους διαλέξει. Πόσο όμορφα ήταν όλα τα λουλούδια! Λουλούδια σε κάθε σχήμα, μέγεθος και χρώμα. Ο αυτοκράτορας εξέτασε το κάθε λουλούδι προσεκτικά και σχολαστικά, ένα ένα. Η Σερένα, που κρυβόταν σε μια γωνία με το κεφάλι της σκυμμένο, αναρωτιόταν πως θα διάλεγε μιας και όλα ήταν τόσο όμορφα. Στο τέλος, ο αυτοκράτορας πλησίασε και την Σερένα. Η Σερένα δεν τόλμησε να τον κοιτάξει. «Γιατί μου έφερες μια άδεια γλάστρα;» ρώτησε ο αυτοκράτορας την Σερένα.

«Μεγαλειότατε,» είπε η Σερένα. «Φύτεψα τον σπόρο που μου δώσατε και τον πότιζα κάθε μέρα, αλλά δεν βλάστησε. Τον έβαλα σε μια μεγαλύτερη γλάστρα με καλύτερο χώμα, αλλά πάλι δεν βλάστησε. Το φρόντιζα έναν ολόκληρο χρόνο, αλλά τίποτα δεν βγήκε. Οπότε σήμερα σας έφερα μια άδεια γλάστρα χωρίς λουλούδι. Ήταν το καλύτερο που μπορούσα να κάνω.»

Όταν ο αυτοκράτορας άκουσε αυτά τα λόγια, ένα μικρό χαμόγελο απλώθηκε σε όλο του το πρόσωπο, και έπιασε το χέρι της. Η Σερένα τρόμαξε. Αναρωτήθηκε μήπως είχε βρει τον μπελά της.

Ο αυτοκράτορας την οδήγησε στην κορυφή της μεγάλης αίθουσας μπροστά από όλους τους άλλους ανθρώπους και με δυνατή φωνή είπε: «Βρήκα την διάδοχό μου, το άτομο που αξίζει να κυβερνήσει μετά από εμένα!»

Η Σερένα μπερδεύτηκε. «Μα, μεγαλειότατε,» είπε, «δεν έχω λουλούδι, μόνο μια γλάστρα με χώμα.»

«Ναι, το περίμενα αυτό,» είπε ο αυτοκράτορας. «Από πού πήραν όλοι οι υπόλοιποι τους σπόρους τους, δεν γνωρίζω. Οι σπόροι που έδωσα εγώ ο ίδιος στον καθένα σας πέρσι, ήταν όλοι καμένοι. Δεν θα μπορούσε κανένας σπόρος που έδωσα να φυτρώσει. Σερένα, θαυμάζω το κουράγιο σου και την τιμιότητά σου να εμφανιστείς απέναντί μου και να πεις την αλήθεια. Σε επιβραβεύω με όλο το βασίλειό μου. Θα είσαι η επόμενη αυτοκράτειρα.»

## 8. ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

* Ταπεινότητα είναι να νιώθεις ανάλαφρα και ήρεμα μέσα σου.
* Η ταπεινότητα ταιριάζει με τον αυτοσεβασμό.
* Ταπεινότητα σημαίνει να ξέρω τις δυνατότητές μου αλλά να μην κομπάζω για αυτές.
* Η ταπεινότητα εξαφανίζει την αλαζονεία.
* Ένας ταπεινός άνθρωπος μπορεί να έχει χαρά μέσα του ενώ ακούει άλλους να μιλάνε.
* Με την ισορροπία του αυτοσεβασμού και της ταπεινότητας, μπορώ να είμαι δυνατός μέσα μου και να μην χρειάζεται να ελέγχω τους γύρω μου.
* Η ταπεινότητα επιτρέπει τον έναν να είναι σπουδαίος/α στην καρδιά των πολλών.
* Η ταπεινότητα φτιάχνει ένα μυαλό ανοιχτό.
* Με την ταπεινότητα μπορώ και αναγνωρίζω τις δυνάμεις μου αλλά και τις δυνάμεις των άλλων.

**1ος ΣΤΟΧΟΣ: να αυξηθεί η γνώση για την ταπεινότητα**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συζητήσουν τουλάχιστον δύο κεντρικά σημεία στοχασμού.
* Να αναγνωρίσουν τόνο φωνής και συμπεριφορές που δείχνουν αλαζονεία και να συμμετέχουν σε συζήτηση για το πως τους κάνει να νιώθουν όταν οι άλλοι παινεύονται.
* Να συμμετέχουν σε συζήτηση για τις επιπτώσεις να νιώθει κανείς ανώτερος από τους άλλους.
* Να συζητήσουν την σχέση μεταξύ της ταπεινότητας και της αγάπης, και της αλαζονείας και της έλλειψης αγάπης.

**2ος ΣΤΟΧΟΣ: να μάθουν για την ισορροπία αυτοσεβασμού και ταπεινότητας.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συλλογιστούν ήρωες που έχουν την ισορροπία μεταξύ της ταπεινότητας και του αυτοσεβασμού και να αναπαραστήσουν τι θα έλεγαν.
* Να πουν σε έναν συμμαθητή τους τρία πράγματα στα οποία είναι καλοί, πρώτα με αυτοπεποίθηση και ταπεινότητα και μετά με έναν υπεροπτικό τόνο, και να συζητήσουν την διαφορά.
* Να διαβάσουν ιστορίες για θρύλους και ιστορικά άτομα που ήταν ταπεινά αλλά σπουδαία.
* Να φτιάξουν ένα προσωπικό σύμβολο για την ισορροπία ταπεινότητας και αυτοσεβασμού.

**3ος ΣΤΟΧΟΣ: να εξασκήσουν κοινωνικές δεξιότητες με στόχο να βιώσουν την ισορροπία μεταξύ ταπεινότητας και αυτοσεβασμού.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να κάνουν διάφορα ωραία πράγματα για άλλους με το συναίσθημα της προσφοράς που δεν χρειάζεται επιβράβευση.
* Να εξασκηθούν στο να νιώθουν ικανοποίηση βλέποντας τις δυνάμεις των άλλων ενώ αποδέχονται τις δικές τους δυνάμεις.

**ΥΛΙΚΑ: ΧΡΩΜΑΤΑ, ΧΑΡΤΙΑ, ΜΟΥΣΙΚΗ**

### ΜΑΘΗΜΑ ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑΣ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

🡺 **ΕΙΣΑΓΩΓΗ ‘ΗΡΩΕΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ’**

Ένας ενδιαφέρον τρόπος να εισάγεται την αξία της ταπεινότητας είναι να μιλήσετε για την ταπεινότητα των υπέρ-ηρώων. Η Ταπεινότητα στις δραστηριότητες που ακολουθούν προσδιορίζεται ως η έλλειψη αλαζονείας. Κεντρικό της έννοιας είναι ότι η ταπεινότητα πάει χέρι-χέρι με τον αυτοσεβασμό και την αυτοπεποίθηση.

Κεντρικά σημεία στοχασμού που βοηθούν να οριστεί η ταπεινότητα:

* + **Ταπεινότητα είναι να είσαι ανάλαφρος και ήρεμος μέσα σου**
	+ **Η ταπεινότητα πάει με τον αυτοσεβασμό.**
	+ **Ταπεινότητα είναι όταν ξέρω τις δυνάμεις μου, τα δυνατά μου σημεία και δεν καυχιέμαι για αυτά.**

Εξηγήστε: κάποιοι υπερ-ήρωες είναι καλοί στην ισορροπία της ταπεινότητας και του αυτοσεβασμού. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναδείξει την έννοια, μιλώντας για έναν δικό του ήρωα που έχει την ισορροπία ταπεινότητας και αυτοσεβασμού.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΣΚΕΨΕΙΣ ΗΡΩΩΝ’**

Ζητήστε από τους μαθητές να διαλέξουν έναν από τους αγαπημένους τους ανθρώπους ή χαρακτήρες που έχουν την ισορροπία ταπεινότητας και αυτοσεβασμού. Μπορεί να είναι ιστορικά πρόσωπα, επιστήμονες, ηθοποιοί ή υπερ-ήρωες, ή ηρωίδες.

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν κάποια από τα σχόλια που θα έκανε η επιλογή τους αν την/τον ρωτούσαν να μιλήσει για ποιο πράγμα στον εαυτό του/της είναι πιο περήφανος/η (ή για ποιο συγκεκριμένο γεγονός είναι περήφανος/η).

Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν μια εικόνα με την επιλογή τους και να κάνουν 4-5 μπαλόνια σκέψης με το τι θα έλεγαν οι χαρακτήρες τους.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΟΙ ΗΡΩΕΣ ΜΙΛΟΥΝ’**

Κινητοποιήστε τους μαθητές με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

* + Πως νιώθετε όταν κάποιος παινεύεται για τον εαυτό του;
	+ Τι ξέρετε για κάποιον που παινεύεται συνεχώς; (Ότι δεν έχει αρκετό αυτοσεβασμό).
	+ Πως νιώθετε για τους ανθρώπους που κάνουν πολλά ωραία πράγματα, αλλά δεν παινεύονται – δεν μιλάνε με αλαζονεία για αυτά που κάνουν;
	+ Μπορεί κάποιος από εσάς να μας δείξει πως είναι ο ‘αλαζονικός τρόπος΄ (Αν δεν επιθυμεί κανείς μαθητής μπορεί να δείξει ο εκπαιδευτικός).
	+ Μπορεί να μας δείξει κάποιος πως είναι ο τρόπος που έχει αυτοσεβασμό και ταπεινότητα μαζί;
	+ Τι σκέφτεστε για την ακόλουθη φράση: **Η ταπεινότητα επιτρέπει τον έναν να είναι σπουδαίος στην καρδιά των πολλών.**

Ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν στην τάξη τις ζωγραφιές τους από την προηγούμενη δραστηριότητα. Ζητήστε από μερικά παιδιά να μιμηθούν πως θα έλεγε ο ήρωάς τους αυτό που έχουν γράψει στην φούσκα σκέψης. Δώστε την οδηγία να το πουν πρώτα με αλαζονεία, και μετά να το πουν όπως θα το έλεγε ο ήρωάς τους – με αυτοσεβασμό και ταπεινότητα.

**Εξάσκηση δεξιοτήτων:** Ζητήστε από τους μαθητές σε δυάδες να προσποιηθούν ότι είναι ο χαρακτήρας που διάλεξαν. Ζητήστε τους να συσχετιστούν μιλώντας για αυτά που τους κάνουν περήφανους, επιδεικνύοντας ταυτόχρονα αυτοπεποίθηση και ταπεινότητα. Μπορείτε να βάλετε μερικά ζευγάρια να το επιδείξουν στην υπόλοιπη τάξη. Μπορούν πρώτα να χρησιμοποιήσουν ένα τόνο που κοκορεύονται/κομπάζουν και μετά έναν τόνο με αυτοπεποίθηση και την ηρεμία της ταπεινότητας. Ζητήστε τις εντυπώσεις τους.

Έπειτα πείτε τους: «Τώρα θέλω ο καθένας σας να γίνεται ζευγάρι με τον διπλανό σας και να πείτε ο ένας στον άλλον τα τρία πράγματα στα οποία είστε καλοί. Πείτε το άλλο άτομο με αυτοπεποίθηση αλλά και ταπεινότητα.

Έπειτα με ένα τόνο που καυχιέστε. Με ποιο τρόπο διαφέρουν;»

🡺 **ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

Ακούστε ένα τραγούδι που ταιριάζει με την ταπεινότητα.

🡺 **Η ΔΥΣΤΥΧΙΑ ΤΟΥ «ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΑΠΟ»**

Ξεκινήστε με μια αναλογία από την φύση. Πείτε, «Όταν κοιτάμε τα λουλούδια σε έναν κήπο ή τα δέντρα σε ένα δάσος, είναι όλα διαφορετικά. Παρατηρείς ότι κάποια είναι όμορφα με έναν συγκεκριμένο τρόπο, και άλλα με διαφορετικό τρόπο, αλλά δεν τα συγκρίνουμε. Όλα τα διαφορετικά λουλούδια συνεισφέρουν στην ομορφιά του κήπου.»

«Πολύ συχνά, οι άνθρωποι που είναι αλαζόνες περιφέρονται προσπαθώντας να νιώσουν καλύτεροι (ανώτεροι) από τους άλλους.» Ρωτήστε:

* + Γιατί πιστεύετε ότι θέλουν να το κάνουν αυτό; (Για να μπορέσουν να νιώσουν καλύτερα με τον εαυτό τους).

Πείτε τους, «Είναι σημαντικό να δει κανείς τις ποιότητες των άλλων ανθρώπων, και είναι σημαντικό να ξέρετε τις ποιότητες που εκτιμάτε στους άλλους ανθρώπους. Αλλά το να νιώθετε «καλύτεροι από» (ανώτεροι) δημιουργεί προβλήματα.» Ρωτήστε:

* + Τι είδους προβλήματα δημιουργεί το να νιώθει κανείς καλύτερος από τους άλλους;

Σημειώστε τις απαντήσεις τους στον πίνακα. Έπειτα ρωτήστε:

* + Πως θα θέλατε να οι άνθρωποι γύρω σας να φέρονται στους άλλους και πως θα θέλατε να σκέφτονται προς του άλλους;

Ρωτήστε τους μαθητές αν θα ήθελαν να εξασκήσουν όλοι μαζί πως χαιρόμαστε με τα καλά των άλλων ενώ αποδέχονται τις ίδιες τους τις δυνάμεις.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΣΤΑΘΕΡΑ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΑ’**

Ζητήστε από τον κάθε μαθητή να μοιραστεί τα τρία πράγματα για τον εαυτό του/της για τα οποία είναι περήφανος σε μια ομάδα τεσσάρων μαθητών. Οι τρεις άλλοι ακροατές θα εξασκήσουν την ισορροπία αυτοσεβασμού και ταπεινότητας.

Αφού παρουσιάσει ο ομιλητής, οι υπόλοιποι τρεις θα πρέπει να κάνουν θετικά σχόλια, επιβεβαιώνοντας τις ποιότητες που περιγράφει ο ομιλητής ή προσθέτοντας άλλες ποιότητες που παρατηρούν στον ομιλητή.

Έπειτα, ο κάθε μαθητής στην ομάδα των τεσσάρων θα διηγηθεί με τη σειρά μια προσωπική ιστορία. Κάθε ένας από τους ακροατές χρειάζεται να ακούει προσεκτικά και με το τέλος της ιστορίας να επαναλάβει το μέρος της ιστορίας που του άρεσε περισσότερο. Ή μπορεί να κάνει ένα θετικό σχόλιο όπως, «Ναι ήταν ωραίο αυτό που έκανες!»

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΣΤΑΘΕΡΑ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΑ’**

Ρωτήστε τα παιδιά αν ήταν δύσκολο να κρατηθούν να μην «ξεπεράσουν» την ιστορία που άκουσαν. Πληροφορήστε τα παιδιά ότι η τάση να προσπαθεί κανείς να ξεπεράσει την ιστορία του άλλου είναι ένας τρόπος να είναι καλύτερος από τον άλλον. Τονίστε ότι η αυτοπεποίθηση και η ταπεινότητα μαζί βοηθάνε να νιώθει κάποιος καλά μέσα του και να ευχαριστιέται τις ικανότητες των άλλων.

Γράψτε στον πίνακα τα ακόλουθα σημεία στοχασμού:

* + **Ένα ταπεινό άτομο μπορεί να έχει χαρά μέσα του ενώ ακούει τους άλλους να μιλάνε.**
	+ **Με την ταπεινότητα μπορώ να αναγνωρίσω τις δικές μου δυνάμεις και τις δυνάμεις των άλλων.**
	+ **Η ταπεινότητα χτίζει ένα ανοιχτό μυαλό.**

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ –‘ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΛΟΣ’**

Δώστε στα παιδιά υλικά ώστε να φτιάξουν το προσωπικό τους σύμβολο της ισορροπίας αυτοσεβασμού και ταπεινότητας.

## 9. ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

* Η Ειρήνη είναι ο στόχος, η ανεκτικότητα είναι ο τρόπος.
* Ανεκτικότητα είναι να αντιλαμβάνεσαι και να δέχεσαι την ομορφιά του διαφορετικού.
* Ανεκτικότητα είναι ο αμοιβαίος σεβασμός μέσα από αμοιβαία κατανόηση.
* Οι σπόροι της μισαλλοδοξίας είναι ο φόβος και η άγνοια.
* Ο σπόρος της ανεκτικότητας, η αγάπη, ποτίζεται από την συμπόνια και την φροντίδα.
* Αυτοί που ξέρουν να εκτιμούν το καλό στους ανθρώπους και τις καταστάσεις έχουν ανεκτικότητα.
* Ανεκτικότητα είναι η ικανότητα να αντιμετωπίζεις δύσκολες καταστάσεις.

**1Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξήσουν την ανεκτικότητα μέσα από την κατανόηση των άλλων.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συζητήσουν τα συναισθήματα που νιώθει ένα άτομο όταν γίνονται διακρίσεις εναντίον του

**2Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξήσουν την γνώση και την εκτίμηση διαφορετικών φυλών/κουλτούρων.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συμμετέχουν σε συζήτηση πάνω στα κεντρικά σημεία στοχασμού και να μπορούν να μιλήσουν με προσωπικές εμπειρίες για ένα ή δύο από αυτά.

**3Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να αναπτύξουν δεξιότητες κοινωνικής συνείδησης για αυξημένη κοινωνική συνοχή.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να κατανοήσουν ότι οι σπόροι της μισαλλοδοξία είναι ο φόβος και η άγνοια.
* Να γράψουν και να συζητήσουν τις συμβουλές τους για το πως οι άνθρωποι θα έπρεπε να φέρονται ο ένας στον άλλον.
* Να αυξήσουν την παρατηρητικότητά τους προς πράξεις ανεκτικότητας και πράξεις μίσους (κολάζ και χάρτης).
* Να γίνουν πιο αντιληπτές στάσεις μισαλλοδοξίας στην σχολική αυλή και να δουλέψουν μια θετική στάση για την επίλυση προβλημάτων.

**ΥΛΙΚΑ: χαρτιά, μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές**

### ΜΑΘΗΜΑ ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΚΟΛΑΖ ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΧΑΡΤΗΣ ΜΙΣΑΛΟΔΙΟΞΙΑΣ’**

Ζητήστε από τους μαθητές να παρακολουθήσουν τις ειδήσεις και να αναγνωρίσουν εικόνες ή άρθρα στην εφημερίδα που είναι παραδείγματα ανεκτικότητας και παραδείγματα μισαλλοδοξίας. Ζητήστε τους να παρατηρήσουν αντίστοιχα παραδείγματα γύρω τους, στην γειτονιά τους κτλ. Όταν τα παιδιά θα αναφέρουν τα συμβάντα, θέματα προς συζήτηση θα αναδύονται. Συζητήστε τρόπους αντιμετώπισης που προάγουν την αρμονία.

Ένα κολάζ της ανεκτικότητας και ένας χάρτης της μισαλλοδοξίας μπορούν να δημιουργηθούν καθώς οι μαθητές συνεχίζουν να φέρνουν παραδείγματα. Οι ζωγραφιές, τα ποιήματά τους, και οι εικόνες μπορούν να προστίθενται στον τοίχο και για τις επόμενες ημέρες. Τοποθετήστε καρφίτσες στον χάρτη στα μέρη όπου αναφέρονται συμβάντα μισαλλοδοξίας.

Ενσωματώστε στη συζήτηση τα ακόλουθα σημεία:

* **Ανεκτικότητα είναι αμοιβαίος σεβασμός μέσα από αμοιβαία κατανόηση.**
* **Οι σπόροι της μισαλλοδοξίας είναι ο φόβος και η άγνοια.**

**🡺 ΣΥΗΤΗΣΗ - ΜΟΙΡΑΣΜΑ**

Ρωτήστε τους μαθητές για την έλλειψη ανεκτικότητας που έχουν βιώσει/παρατηρήσει στο σχολείο. Ζητήστε τους να θυμηθούν ένα συμβάν. Αν δεν αναφέρουν κάτι περιγράψτε οι ίδιοι συμπεριφορές που έχετε παρατηρήσει στο χώρο του σχολείου και δείχνουν έλλειψη ανεκτικότητας.

* Υπάρχει λιγότερη ανοχή προς μερικούς ανθρώπους σε σχέση με άλλους;
* Γίνονται διακρίσεις; Σε ποια βάση;
* Πως νιώθεις όταν κάνουν διακρίσεις εις βάρος σου;
* Τι στάση θα θέλατε να έχετε μεταξύ σας;
* Τι πράγματα μπορούμε να πούμε στον εαυτό μας ώστε να έχουμε περισσότερη ανεκτικότητα για τους άλλους;

**🡺 ΙΣΤΟΡΙΑ**

Διαβάστε μια ιστορία για την ανεκτικότητα.

🡺 **ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ – ENA ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΑΠΟ ΑΞΙΑ ΕΙΡΗΝΗΣ)**

Κάντε την άσκηση ‘ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ’ από την αξία της ειρήνης αλλά προσαρμόστε την ώστε να φανταστούν οι μαθητές ένα ειρηνικό σχολείο.

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΑΦΟΠΛΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ’**

Συνδέστε την προηγούμενη άσκηση με τη συζήτηση που θα ακολουθήσει, ρωτώντας τους μαθητές αν έχουν ακούσει άσχημα λόγια στο παρελθόν που δεν ταιριάζουν με το ειρηνικό σχολείο που φαντάστηκαν. Αν η απάντηση είναι «ναι», ρωτήστε τους αν θα ήθελαν να σκεφτούν τρόπους να το αλλάξουν αυτό στο μέλλον. Τότε ρωτήστε:

* Ποια λόγια προκατάληψης έχετε ακούσει να λέγονται στο σχολείο; (Γράψτε τα γρήγορα στον πίνακα).
* Τι συμβαίνει συνήθως όταν κάποιος λέει τέτοια λόγια.

Συνοψίστε λέγοντας, «Οπότε μερικές φορές όταν κάποιος λέει κάτι που είναι επιθετικό, τα συναισθήματα μας πληγώνονται, και τα πράγματα γίνονται ακόμη χειρότερα. Μερικές φορές όταν κάποιος είναι επιθετικός, το άλλο άτομο λέει ή κάνει κάτι που είναι και αυτό επιθετικό – δηλαδή απαντάει στην επιθετικότητα με επιθετικότητα.»

Αν αναφέρουν το άτομο που δέχεται την επίθεση να υποχωρεί χωρίς να λέει τίποτα, πείτε, «Μερικές φορές όταν κάποιος κάτι επιθετικό, το άλλο άτομο φεύγει μακριά. Η αντίδρασή του φαίνεται να είναι αυτή της υποχώρησης/παθητικότητας." Ρωτήστε:

* Αλλά πως νιώθει μέσα του; (Αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους).

**ΕΞΗΓΗΣΤΕ:** Πείτε, «όταν κάποιος λέει κάτι άσχημο/προσβλητικό, υπάρχουν συνήθως **τρεις τύποι απαντήσεων**. Έχετε περιγράψει **επιθετικές απαντήσεις**, και **υποχωρητικές/παθητικές απαντήσεις**. Ο άλλος τύπος απάντησης είναι η **επιβεβαιωτική/θετική απάντηση**.

«Έχετε ήδη μάθει τέτοιου είδους απαντήσεις. Όταν κάποιος κάνει κάτι κακό και του λέτε ‘Δεν θέλω να το κάνεις αυτό. Θέλω να σταματήσεις,’ αυτό είναι μια επιβεβαιωτική/θετική απάντηση. Στην επίλυση συγκρούσεων είστε κατηγορηματικοί όταν λέτε σε κάποιον με σεβασμό ‘Δεν μου αρέσει όταν \_\_\_\_και θέλω να \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.’ Επίσης είστε διεκδικητικοί όταν χρησιμοποιείτε την απάντηση ‘Εγώ αισθάνομαι’ που εξασκήσαμε στην αξία του Σεβασμού: «Εγώ αισθάνομαι \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ όταν εσύ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ γιατί\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.»

Ρωτήστε:

* Μπορεί κάποιος από εσάς να πάρει ένα από τα παραδείγματα που αναφέρατε ως τώρα και να απαντήσει με την φράση ‘Εγώ αισθάνομαι»;

Δώστε στους μαθητές τον χρόνο να κάνουν την παραπάνω άσκηση. Σχολιάστε θετικά τις προσπάθειές τους και βοηθήστε τους αν χρειαστεί.

Πείτε, «Πολύ συχνά θέλουμε να μοιραστούμε τα συναισθήματά μας μόνο με ανθρώπους που είναι φίλοι μας ή άνθρωποι που ξέρουμε πολύ καλά. Οπότε μερικές φορές θα νιώθετε άβολα να χρησιμοποιήσετε την φράση «Εγώ αισθάνομαι…» και να επιλέξετε να μην τη χρησιμοποιήσετε. Όμως οι άνθρωποι μερικές φορές λένε άσχημα πράγματα και θέλουμε να απαντήσουμε κάτι.» Ρωτήστε:

* Τι θα συμβεί αν απαντήσουμε κάτι με επιθετικότητα; (Αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους: οι άνθρωποι θυμώνουν ακόμη πιο πολύ και μαλώνουν πιο πολύ).
* Τι συμβαίνει αν δεν κάνουμε τίποτα, είμαστε υποχωρητικοί; (Κάποια παιδιά μπορεί να πουν: Οι άλλοι δεν σε σέβονται καθόλου και σου φέρονται χειρότερα. Νιώθεις σαν να μην έχεις καθόλου θάρρος.)

Πείτε, «Θέλω να βάλετε τα καπέλα σκέψης και να σκεφτείτε επιβεβαιωτικές/δυναμικές απαντήσεις που θα μπορούσατε να πείτε στις άσχημες φράσεις προκατάληψης που έχουμε γράψει στον πίνακα. Αλλά θέλω να σκεφτείτε κάτι που δεν είναι επιθετικό και κάτι που δεν είναι υποχωρητικό. Θέλω να σκεφτείτε κάτι που είναι επίσης και καλοπροαίρετα δυναμικό.»

Ζητήστε τότε από τους μαθητές να παράγουν φράσεις που θα μπορούσαν να είναι απαντήσεις διεκδικητικές αλλά και ωφέλιμες/καλοπροαίρετες. Να μην είναι επιθετικές αλλά ούτε και ‘ξενέρωτες’. Παραδείγματα είναι, «Ο κόσμος δεν θα ήταν τόσο ωραίος αν είμαστε όλοι κλώνοι/ίδιοι,» ή «Τι θα έκανες εσύ αν ήσουν στη θέση του/της;» Ζητήστε μερικούς εθελοντές για να προβάρετε τις απαντήσεις.

Ενθαρρύνετε τον αυτοσεβασμό καθώς επαναλαμβάνουν τις διεκδικητικές φράσεις.

Παίξτε παιχνίδια ρόλων με τις φράσεις που βρήκαν τα παιδιά.

Κλείστε με το σημείο στοχασμού:

* **Ο σπόρος της ανεκτικότητας, η αγάπη, τρέφεται από την συμπόνια και την φροντίδα.**

**🡺 “ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΛΑΘΟΣ”**

Εξηγήστε στα παιδιά πως δείχνουμε ανεκτικότητα στον εαυτό μας: να μας αρέσει ο εαυτός μας ακόμη και όταν έχουμε κάνει ένα λάθος. Είναι σημαντικό να έχουμε υπομονή όταν γίνονται λάθη.

Πείτε τους έναν κανόνα:

 “Είναι εντάξει αν κάνω λάθος, μπορώ να προσπαθήσω να το διορθώσω.»

«Δεν χρειάζεται να θυμώσουμε ή να λυπηθούμε ή να νιώσουμε άσχημα. Μερικές φορές θυμώνουμε με τον εαυτό μας, ή νιώθουμε άσχημα. Είναι επειδή δεν ξέρουμε τον κανόνα: είναι εντάξει αν κάνεις λάθος, προσπάθησε να το διορθώσεις.”

Συνεχίστε: «Αλλά και όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες μπορούμε να δείξουμε ανεκτικότητα στον εαυτό μας. Μπορούμε να δούμε τις δυσκολίες σαν βουνά ή σαν λόφους. Αν έχετε μια άσκηση στα μαθηματικά και πείτε «δεν θα τα καταφέρω ποτέ να την λύσω» σαν τι την βλέπετε την άσκηση; Σωστά, σαν βουνό. Ενώ αν πείτε «δύσκολη άσκηση αλλά αν προσπαθήσω με υπομονή θα τα καταφέρω» σαν τι βλέπετε την άσκηση; Σωστά σαν λόφο.

Προβάρετε και άλλες φράσεις που βοηθούν με τις δυσκολίες. Ζητήστε από τα παιδιά να τις γράψουν και προτείνετέ τους να τις κρατήσουν και να τις διαβάζουν ως υπενθύμιση όταν δυσκολεύονται με καταστάσεις.

**🡺 ΚΛΕΙΣΙΜΟ/ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

**Κλείστε με ένα τραγούδι.**

## 10. ΑΠΛΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

* Απλότητα είναι η φύση. Απλότητα είναι να είσαι φυσικός.
* Απλότητα είναι να μαθαίνεις από τη Γη.
* Η απλότητα είναι όμορφη.
* Η απλότητα είναι χαλαρωτική.
* Απλότητα είναι να είσαι στο παρόν και να μην κάνεις τα πράγματα περίπλοκα.
* Απλότητα είναι να χαίρεσαι με απλές σκέψεις και πράγματα.
* Η απλότητα μας μαθαίνει την οικονομία - πως να χρησιμοποιούμε σοφά αυτά που έχουμε, σκεφτόμενοι και τις επόμενες γενιές.
* Απλότητα είναι να δίνεις υπομονή, φιλία και ενθάρρυνση.
* Απλότητα είναι να εκτιμάς τα μικρά πράγματα στη ζωή.

**1Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξήσουν την γνώση για την απλότητα.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συμμετέχουν σε συζήτηση για την απλότητα και να μπορούν να μιλήσουν για δύο ή περισσότερα κεντρικά σημεία στοχασμού.

**2Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να χαρούν την απλότητα.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να εκφράσουν την απλότητα καλλιτεχνικά.

**3Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να μάθουν για την σχέση της απλότητας με την φροντίδα του περιβάλλοντος.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να μπορέσουν να συσχετίσουν την αξία της απλότητας με την προστασία του περιβάλλοντος και την αειφορία.

**ΥΛΙΚΑ: χαρτιά, μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές**

### ΜΑΘΗΜΑ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Εισάγεται την αξία της Απλότητας και γράψτε στον πίνακα τα ακόλουθα σημείο στοχασμού:

* **Απλότητα είναι φύση. Απλότητα είναι να είσαι φυσικός.**
* **Η Απλότητα είναι όμορφη.**

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘Η ΑΠΛΟΤΗΤΑ ΓΥΡΩ ΜΟΥ’**

Εξερευνήστε έργα τέχνης, ιστορικές φωτογραφίες ή περιοδικά για παραδείγματα απλότητας σε αντίθεση με κάτι φανταχτερό ή υπερβολικά στολισμένο.

Φτιάξτε ένα κολάζ ή μια εικόνα που αντικατοπτρίζει την απλότητα. Καθώς οι μαθητές δουλεύουν, παίξτε ένα όμορφο κομμάτι μουσικής με απλή μελωδία ή μια ηχογράφηση με ήχους από την φύση.

Εναλλακτικά μαζέψτε μερικά φύλλα και φτιάξτε μια όμορφη εικόνα με τα φύλλα. Βάψτε τα, σχεδιάστε τα ή τοποθετήστε τα κάτω από ένα φύλλο χαρτιού και χρωματίστε από επάνω.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ’ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΔΕΝΤΡΑ’**

Μιλήστε για διαφορετικά είδη δέντρων. Παρουσιάστε εικόνες που έχετε ετοιμάσει από διαφορετικά είδη δέντρων ανά την υφήλιο. Αναζητήστε διαφορετικά φύλλα δέντρων στην αυλή ή από φύλλα που έχετε φέρει ή βασιζόμενοι στις εικόνες των δέντρων. Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν τα φύλλα από ένα δέντρο που διάλεξαν. Στη συνέχεια κάθε παιδί με τη σειρά, λέει τι δέντρο είναι και τι δίνει στους ανθρώπους και τα ζώα. Τα παιδιά μπορούν να κουνάνε τα φύλλα τους ενώ μιλούν.

Ρωτήστε τους, “Ως δέντρο που είσαι, τι θα συμβούλευες τους ανθρώπους, τι θα ήθελες να τους πεις;”

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ/ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ’**

Εισάγεται το ακόλουθο:

* **Απλότητα είναι να χρησιμοποιούμε αυτά που έχουμε ήδη και να μην σπαταλάμε αυτά που μας δίνει η Γη.**

Εξηγήστε: “Ένας τρόπος για να είμαστε απλοί είναι να μην σπαταλάμε ότι μας δίνει η Γη. Η φύση μας δίνει πολλά πράγματα και χρειάζεται να προσέχουμε για να έχουμε πάντα αρκετά.”

Συζητήστε την προστασία/διατήρηση της φύσης. “Προστασία της φύσης σημαίνει ότι δεν σπαταλάμε αυτά που μας δίνει. Για κάθε δέντρο που κόβουμε φυτεύουμε άλλο ένα ή δύο, και αυτά που μας δίνει τα ανακυκλώνουμε. Τι μπορούμε να κάνουμε στην τάξη για να προστατέψουμε την φύση με αυτά που μας δίνει (χαρτιά, κουτιά κτλ);

Ζητήστε από τα παιδιά να προτείνουν τρόπους εξοικονόμησης. Διαλέξτε ένα ή δύο να τα εφαρμόσετε. Συνδέστε την συζήτηση με δράσεις και πρακτικές του σχολείου γύρω από την ανακύκλωση.

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘Η ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ’**

Πείτε στα παιδιά, «Σκεφτείτε για λίγο μια φορά που διασκεδάσατε με κάτι που δεν μπορούσατε να αγοράσετε σε ένα κατάστημα.» Ρωτήστε:

* Ποια είναι τα απλά πράγματα που απολαμβάνετε;
* Πόσο συχνά έχετε πει ότι βαριέστε;
* Βαριόσαστε οι ίδιοι σας ή τα πράγματα γύρω σας ήταν βαρετά;
* Πως διασκέδαζαν οι παλιότερα οι άνθρωποι όταν δεν υπήρχε τηλεόραση και το διαδίκτυο;

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘Η ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ’**

Συμπληρώστε την φράση:

Η ζωή είναι πολύ περίπλοκη όταν…

Μπορώ να ηρεμήσω με το να…

Συνεχίστε σε ζευγάρια να συζητάτε τις απλές χαρές που απολαμβάνετε και αυτά που σκέφτεστε τις ήρεμες στιγμές. Παρουσιάστε στην τάξη.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΤΙΚΑ ΜΥΝΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΠΛΟΤΗΤΑ’**

 **ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ**

**Έννοια:** Η εκτίμηση της ομορφιάς της φύσης και της Γης μερικές φορές μας επιτρέπει να εκτιμήσουμε περισσότερο και την φυσική ομορφιά του εαυτού. Όσο περισσότερο εκτιμούμε την φυσική ομορφιά, τόσο λιγότερο ξεγελιόμαστε από την σκέψη ότι πρέπει να έχουμε ορισμένα πράγματα ή μια συγκεκριμένη εμφάνιση για να είμαστε καλά ή να μας αποδέχονται οι άλλοι. Με στόχο τις πωλήσεις, οι εταιρίες αναθέτουν σε διαφημιστές να δημιουργήσουν εντυπωσιακές διαφημίσεις ώστε οι άνθρωποι να αγοράσουν τα προϊόντα τους. Μερικές φορές υπονοούν ότι θα είσαι πιο ελκυστικός αν χρησιμοποιήσεις το προϊόν τους ή θα νιώθεις καλύτερα με τον εαυτό σου αν αποκτήσεις αυτό που πουλούν. Οι διαφημίσεις αυτές παρασύρουν τους ανθρώπους να σκεφτούν ότι χρειάζονται τα πράγματα αυτά για να είναι καλά και για να θεωρούν οι γύρω τους ότι είναι καλά. Όταν οι άνθρωποι βομβαρδίζονται από αυτά τα μηνύματα συχνά ξεχνούν την σημαντικότητα της εσωτερικής ομορφιάς. Αυτά τα μηνύματα δεν ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να σέβονται την φύση ή τον εσωτερικό εαυτό τους. Ο Εαυτός μας γνωρίζει ότι υπάρχει εσωτερική ομορφιά μέσα μας. Όταν έχουμε αυτή τη επίγνωση μπορούμε να είμαστε ικανοποιημένοι με την δική μας αξία, να απολαμβάνουμε τους άλλους για αυτό που είναι, και να δίνουμε ευτυχία. Η Απλότητα είναι να είσαι φυσικός. Η απλότητα είναι όμορφη.

Μοιραστείτε τα παραπάνω με τους μαθητές και ζητήστε τους να κάνουν καταιγισμό ιδεών για μηνύματα από τα ΜΜΕ και διαφημίσεις. Καταγράψτε τα μηνύματα στον πίνακα. Διαλέξτε ένα από τα μηνύματα και ζητήστε τους να το συζητήσουν.

Έπειτα κάντε μια άλλη λίστα και ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν φράσεις που είναι πιο κοντά στην φύση και την φυσική ομορφιά. Πάρτε άλλο ένα παράδειγμα και επαναλάβετε. Κρατήστε μια λίστα με τα παραδείγματά τους.

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ’ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΆ)**

Συζητήστε τα ακόλουθα σημεία στοχασμού:

* **Απλότητα είναι ελευθερία από τις υλικές επιθυμίες και συναισθηματικές επιθυμίες – η άδεια απλά να είσαι.**
* **Από την απλότητα βγαίνει η γενναιοδωρία και το μοίρασμα.**
* **Απλότητα είναι να βάζεις τους άλλους πρώτα με καλοσύνη και αγαθές προθέσεις – χωρίς προσδοκίες και όρους.**

Προσθέστε το ακόλουθο σημείο στοχασμού:

* **Απλότητα είναι να δίνεις υπομονή, φιλία και ενθάρρυνση.**

**🡺 ΚΛΕΙΣΙΜΟ/ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

**Κλείστε με ένα τραγούδι.**

## 11. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

* Η Ελευθερία ζει μέσα στο μυαλό και την καρδιά.
* Η Ελευθερία είναι ένα πολύτιμο δώρο.
* Μπορεί να υπάρχει πλήρης ελευθερία όταν τα δικαιώματα είναι σε ισορροπία με τις υποχρεώσεις.
* Υπάρχει πλήρης ελευθερία όταν όλοι έχουν ίσα δικαιώματα.
* Όλοι οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα να είναι ελεύθεροι. Για να είναι όλοι ελεύθεροι, ο καθένας χρειάζεται να σέβεται τα δικαιώματα του άλλου.
* Εσωτερική ελευθερία έχω όταν οι σκέψεις μου είναι θετικές για όλους (τους άλλους και εμένα).

**1Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να χαρούν την αίσθηση της εσωτερικής ελευθερίας και να μάθουν για τις προσωπικές δεξιότητες που συμβάλλουν σε αυτήν την εμπειρία.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συμμετάσχουν σε μια συζήτηση για σκέψεις που ελευθερώνουν και σκέψεις που φιμώνουν.
* Να χαρούν μια άσκηση χαλάρωσης εστιασμένη στην ελευθερία.
* Να φτιάξουν ένα προσωπικό σύμβολο της εσωτερικής ελευθερίας.

**2Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξήσουν την γνώση για την ελευθερία.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να αναγνωρίσουν τα είδη ελευθερίας που έχουμε σήμερα.
* Να διαλέξουν μια φράση για την ελευθερία και να την μοιραστούν σε κύκλο με τους συμμαθητές τους.
* Να συζητήσουν την έννοια «Για να είναι όλοι ελεύθεροι, ο καθένας χρειάζεται να σέβεται τα δικαιώματα του άλλου.»
* Να συζητήσουν τις υποχρεώσεις που προκύπτουν σε σχέση με ένα ή περισσότερα δικαιώματα.

**ΥΛΙΚΑ: χαρτιά, μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές**

### ΜΑΘΗΜΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΙΣΤΟΡΙΑ/ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘Ο ΜΙΚΡΟΣ ΑΤΑΚΤΟΣ ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ’**

Διαβάστε την ιστορία «Ο μικρός άτακτος Πρίγκιπας” (δες Παράρτημα).

Συζητήστε την ιστορία και μετά σχολιάστε την σε σχέση με τα ακόλουθα σημεία στοχασμού:

* Όλοι οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα να είναι ελεύθεροι. Για να είναι όλοι ελεύθεροι, ο καθένας χρειάζεται να σέβεται τα δικαιώματα του άλλου.
* Εσωτερική ελευθερία έχω όταν οι σκέψεις μου είναι θετικές για όλους (τους άλλους και τον εαυτό μου).

Ζητήστε από τα παιδιά να ανατρέξουν στο μάθημα ιστορίας και να θυμηθούν κάποιους από τους αγώνες ελευθερίας και να αναγνωρίσουν τα δικαιώματα που ένιωθαν οι άνθρωποι ότι τους στερούσαν:

* Τι είδους ελευθερίες αναζητούσαν;
* Γιατί τις συγκεκριμένες;
* Τι κέρδιζε ο κατακτητής από τις ελευθερίες που στερούσε;

Έπειτα μεταφέρετε την συζήτηση στο σήμερα.

* Ποιες από εκείνες τις ελευθερίες έχουμε σήμερα;
* Ποιες άλλες ελευθερίες έχουμε σήμερα;
* Ποιες ελευθερίες πιστεύετε όλοι οι άνθρωποι θα έπρεπε να έχουν;

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΕΙΜΑΙ ΤΥΧΕΡΟΣ/Η ΠΟΥ….’**

Καθίστε σε κύκλο. Ζητήστε από το κάθε παιδί να αναφέρει μια φράση ελευθερίας που έχουν ακούσει ή διαβάσει στην ιστορία.

Έπειτα, πάλι σε κύκλο, ζητήστε από το κάθε παιδί να αναγνωρίσει μια ελευθερία που έχει και να συμπληρώσει την φράση «Είμαι τυχερός/η που έχω την ελευθερία…». Ή μπορεί να συμπληρώσει την φράση «Εύχομαι όλοι οι άνθρωποι να έχουν την ελευθερία να…»

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ’**

«Στην ιστορία είδαμε για την ελευθερία από κατακτητές. Υπάρχει όμως και η ελευθερία από τα θέλω. Υπάρχει και κάτι που ονομάζεται εσωτερική ελευθερία.» Ρωτήστε:

* Πως θεωρείτε ότι νιώθουμε την εσωτερική ελευθερία;
* Είστε ελεύθεροι από την ανησυχία, ελεύθεροι από το να σκέφτεστε ότι κάποιος δεν είναι φίλος/η σας;
* Πότε νιώθετε περισσότερο ελεύθεροι;
* Ποιες σκέψεις (είδος σκέψεων) σας κάνει να νιώθετε πιο ελεύθεροι;
* Ποιες σκέψεις (τι είδους σκέψεις) σας κάνουν να νιώθετε περιορισμένοι ή αρνητικά;

Καταγράψτε στο πίνακα σε δυο στήλες, μια με τίτλο Απελευθερωτικές Σκέψεις και η άλλη με τίτλο Περιοριστικές Σκέψεις. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναφέρει και ο ίδιος κάποιες σκέψεις. Παραδείγματα: Είμαι ένα καλό άτομο, είμαι ικανός/η, είμαι αξιαγάπητος, έχω την ελευθερία να διαλέξω τι θα βάλω στην σκέψη μου, η αγάπη κάνει την καρδιά μου να νιώθει ελεύθερη, κτλ… Παραδείγματα περιοριστικών σκέψεων: Δεν θα τα καταφέρω, δεν θα το καταλάβω ποτέ, κτλ.

Συζητήστε το ακόλουθο σημείο στοχασμού:

* **Η ελευθερία ζει στο νου και την καρδιά**

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ‘ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΥΜΒΟΛΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ’**

Παροτρύνετε τα παιδιά να ζωγραφίσουν κάτι που συμβολίζει για αυτούς την ατομική τους ελευθερία.

Έπειτα να τραβήξουν γραμμές γύρω από το σύμβολο σαν ακτίνες ήλιου όπου στη κάθε γραμμή θα συμπληρώσουν λέξεις ή φράσεις που πηγάζουν από / ταιριάζουν με / εκφράζουν την ατομική τους ελευθερία (π.χ., δύναμη, σεβασμός, ισότητα, αγάπη κτλ)

**🡺 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΔΙΑΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ’**

Συζητήστε τα ακόλουθα σημεία στοχασμού, εφαρμόζοντάς τα στο περιεχόμενο των συζητήσεων που έχετε κάνει ήδη:

* **Μπορεί να υπάρχει πλήρης ελευθερία όταν τα δικαιώματα είναι ισορροπημένα με τις υποχρεώσεις.**
* **Υπάρχει πλήρης ελευθερία όταν όλοι έχουν ίσα δικαιώματα.**

Ρωτήστε:

* Γιατί λένε ότι η ελευθερία υπάρχει όταν χρησιμοποιούμε τα δικαιώματά μας με ισορροπημένο και υπεύθυνο τρόπο;
* Τι υποχρεώσεις φέρνουν συγκεκριμένα δικαιώματα;

Δώστε χειροπιαστά παραδείγματα για να εισάγετε τις έννοιες. Για παράδειγμα, «Όταν μας επιτρέπεται να έχουμε ένα κατοικίδιο, ποιες υποχρεώσεις έρχονται με αυτό το δικαίωμα;»

Συνεχίστε την συζήτηση όπου τα παιδιά αναγνωρίζουν δικαιώματα της γενιάς τους και υποχρεώσεις που πηγάζουν από αυτά τα δικαιώματα.

**🡺 ΚΛΕΙΣΙΜΟ/ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

**Κλείστε με ένα τραγούδι.**

### ΑΞΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

#### Ο ΜΙΚΡΟΣ ΑΤΑΚΤΟΣ ΠΡΙΓΚΗΠΑΣ.

Carlos Izquierdo Gonzalez

Ο Έρικ είχε κόκκινα μαλλιά, μεγάλα μάτια, και φακίδες στο πρόσωπό του. Ήταν ο γιός του Βασιλιά. Αλλά κανείς δεν τον φώναζε Έρικ, όλο το βασίλειο τον φώναζε ‘ο μικρός άτακτος πρίγκιπας’. Ο Έρικ ήταν περήφανος που ο πατέρας του ήταν ο Βασιλιάς και ακόμη πιο περήφανος που ο ίδιος του θα γινόταν ο επόμενος Βασιλιάς. Έκανε πάντα αυτό που επιθυμούσε χωρίς να δίνει δεύτερη σκέψη για κανέναν. Τα αγαπημένα του λόγια ήταν, «Σαν γιος του Βασιλιά που είμαι, μπορώ να κάνω ότι θέλω, όποτε θέλω και όπως θέλω!» Ο Ερίκ έλεγε αυτές τις κουβέντες σε όλες τις περιστάσεις.

Όταν δάσκαλος ρωτούσε τον Έρικ αν είχε τελειώσει τα μαθήματά του, ο Έρικ απαντούσε, «Καθώς είμαι ο γιός του Βασιλιά, είμαι ελεύθερος να κάνω τα μαθήματά μου και να διαβάζω οτιδήποτε θέλω εγώ, όποτε θέλω εγώ, όπως θέλω εγώ! Αυτή η στάση του Έρικ, του μικρού άτακτου πρίγκιπα, στεναχωρούσε τον δάσκαλο.

Όταν οι φίλοι του Έρικ ερχόταν στο παλάτι για να παίξουν, έλεγε, «Καθώς εγώ είμαι ο γιός του Βασιλιά, είμαι ελεύθερος να παίζω με ότι θέλω εγώ, όποτε εγώ θέλω, όπως εγώ θέλω.» Και επέμενε να παίξουν μόνο το παιχνίδι που ήθελε ο ίδιος. Οι φίλοι μερικές φορές κοιτούσαν λυπημένα τον μικρό άτακτο πρίγκιπα.

Οι γονείς του Έρικ, ο Βασιλιάς και η Βασίλισσα, ένιωθαν ανησυχία για την συμπεριφορά του και μερικές φορές ενόχληση. Προσπάθησαν να μιλήσουν στον γιό τους, αλλά κάθε φορά που το έκαναν ο Έρικ απαντούσε, «Καθώς είμαι ο γιός σας και ο μελλοντικός Βασιλιάς, θα κάνω ότι θέλω εγώ, όπως θέλω εγώ, όποτε θέλω εγώ.» Αυτή η στάση του Έρικ στεναχωρούσε και ανησυχούσε τους γονείς του. Σε ολόκληρο το Βασίλειο κανείς δεν μπορούσε λογικέψει τον Έρικ, τον μικρό άτακτο πρίγκιπα.

Ο Έρικ αγαπούσε να τρέχει, να πηδάει και να κυλιέται στο γρασίδι του κήπου του παλατιού. Μια μέρα, καθώς έκανε ότι ήθελε, όποτε το ήθελε, και όπως το ήθελε στο κήπο του παλατιού, είδε στο βάθος κάτι να γυαλίζει έντονα. Ο Έρικ ήταν πολύ περίεργος να δει τι γυαλίζει τόσο έντονα. Σταμάτησε να πηδά και να κυλιέται στο χορτάρι και προχώρησε προς το λαμπερό αντικείμενο. Καθώς πλησίασε, ξαφνιάστηκε να βρει έναν μικροσκοπικό διαβολάκο να κάθεται ανάμεσα στο αγκάθια των τριανταφυλλιών. Ο μικρός δαίμονας είχε ένα μενταγιόν γύρω από τον λαιμό του που έλαμπε σαν άστρο.

Ο Έρικ κάθισε από πάνω του, και είπε απαιτητικά, «Ποιος είσαι εσύ και τι κάνεις στο παλάτι μου;»

Ο μικρός δαίμονας απάντησε, «Είμαι ένας διαβολάκος από το δάσος. Έχω κολλήσει ανάμεσα στα αγκάθια των τριανταφυλλιών. Θα ήταν πολύ ωραίο εκ μέρους σου αν με βοηθούσες να βγω.»

Ο Έρικ, ο μικρός άτακτος πρίγκιπας, απάντησε με τα λόγια που έλεγε συνήθως: «Καθώς είμαι ο γιός του Βασιλιά, είμαι ελεύθερος να σε βγάλω από αυτά τα αγκάθια αν θέλω, όποτε θέλω, όπως θέλω εγώ.»

Ο διαβολάκος απάντησε, «Εντάξει, κοίτα αν με βοηθήσεις να βγω από εδώ, θα σου δώσω αυτό το γυαλιστερό μενταγιόν που έχω γύρω από το λαιμό μου.»

«Τι κάνει αυτό το μενταγιόν;» ρώτησε ο Έρικ.

«Αυτό είναι ένα μαγικό μενταγιόν. Κάνει τους ανθρώπους ελεύθερους. Αν τρίψεις το μενταγιόν…» άρχισε να ψιθυρίζει ο διαβολάκος.

«Βλακείες!» τον διέκοψε ανυπόμονα ο μικρός άτακτος πρίγκιπας. «Είμαι ήδη ελεύθερος. Είμαι ο γιός του Βασιλιά, και κάνω ότι θέλω, όποτε θέλω, όπως εγώ θέλω. Αλλά…» συνέχισε με πιο ήρεμη φωνή, «μου αρέσει το αστραφτερό μενταγιόν, οπότε θα σε βοηθήσω να ξεφύγεις από τα αγκάθια των τριαντάφυλλων.»

Ο Έρικ λοιπόν βοήθησε τον διαβολάκο του δάσους να βγει από τα αγκάθια, και ο διαβολάκος πριν εξαφανιστεί έβαλε στο χέρι του Έρικ το μενταγιόν.

Ο Έρικ, χαρούμενος με το νέο του γυαλιστερό αντικείμενο, επέστρεψε στο παλάτι και κλείστηκε στο δωμάτιό του. Περίεργος να δει τι θα συμβεί, πήρε το μενταγιόν στα χέρια του και το έτριβε και το ξανάτριβε. Σύντομα, όμως άρχισε να νιώθει πολύ κουρασμένος. Καθώς το κεφάλι του άρχισε να γέρνει και τα μάτια του έκλειναν, αποκοιμήθηκε. Ο άτακτος μικρός πρίγκιπας άρχισε να ονειρεύεται. Στο όνειρο είδε τον εαυτό του ως ενήλικα. Σε μια υπέροχη τελετή τον έστεψαν ως τον νέο Βασιλιά. Ήταν τόσο περήφανος και χαρούμενος στο όνειρό του. Αλλά τότε άρχισε να συμβαίνει κάτι που δεν του άρεσε καθόλου. Κανείς δεν έδινε καμία σημασία σε αυτά που ήθελε. Κάθε φορά που ο Έρικ ο Βασιλιάς έδινε μια διαταγή, όλοι οι υπήκοοί του απαντούσαν το ίδιο πράγμα: «Εμείς κάνουμε ότι θέλουμε, όποτε θέλουμε, όπως θέλουμε». Όλοι οι υπήκοοι απαντούσαν με τον ίδιο τρόπο ότι και αν τους έλεγε! Ο Έρικ ήταν πάρα πολύ αναστατωμένος. Ήταν πραγματικά απαίσιο αυτό που συνέβαινε. Κανείς δεν τον άκουγε. Κανείς δεν τον υπάκουε. Ο καθένας έκανε ότι ήθελε, όποτε ήθελε, όπως ήθελε. Αυτή η στάση των υπηκόων του Βασιλείου ανησυχούσε και στεναχωρούσε τον Έρικ, τον Βασιλιά.

Καθώς ο Έρικ συνέχισε να ονειρεύεται, αυτά τα ίδια λόγια επαναλάμβαναν διαφορετικοί άνθρωποι από όλο το Βασίλειό του όποτε τους ζητούσε να κάνουν κάτι. «Α, όχι,» σκέφτηκε, «αυτά είναι τα λόγια μου που τώρα επιστρέφουν πίσω σε εμένα!» Φοβισμένος, ο Έρικ ξύπνησε από το όνειρό του και διέσχισε τον μεγάλο μακρύ διάδρομο για να βρει τους γονείς του, τον Βασιλιά και την Βασίλισσα.

Έτρεξε πρώτα να μιλήσει στους γονείς του, έπειτα στον δάσκαλό του, και μετέπειτα στους φίλους του. Ζήτησε συγνώμη για την συμπεριφορά του και υποσχέθηκε ότι από την ημέρα εκείνη θα άλλαζε. Εξήγησε στον κάθε ένα τους ότι τώρα καταλαβαίνει πως το να είσαι ελεύθερος σημαίνει επίσης να είσαι υπεύθυνος. Ο ίδιος και ο δάσκαλός του κάθισαν και συζήτησαν για την ελευθερία. Η ελευθερία, είπαν, είναι σαν ένα νόμισμα με δύο όψεις: από τη μια μεριά βρίσκεις τα δικαιώματά σου και από την άλλη πλευρά του νομίσματος τις υποχρεώσεις σου.

Με αυτόν τον τρόπο ο Έρικ πήρε ένα σημαντικό μάθημα για την ζωή του. Και όταν μεγάλωσε και στέφθηκε Βασιλιάς, κανείς δεν θυμόταν ότι ήταν γνωστός ως ο μικρός άτακτος πρίγκιπας. Ο Έρικ, ο υπεύθυνος Βασιλιάς, ήταν αγαπητός σε όλο το Βασίλειό του.

## 12. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

* Ενότητα είναι η αρμονία μέσα και ανάμεσα στα άτομα μιας ομάδας.
* Η ενότητα χτίζεται με ένα κοινό στόχο, όραμα ή ελπίδα.
* Η ενότητα συνεχίζεται όταν αποδεχόμαστε και εκτιμούμε κάθε άτομο και την συνεισφορά του/της.
* Η ενότητα κάνει τα δύσκολα να φαίνονται εύκολα.
* Το μεγαλείο της ενότητας είναι ότι ο καθένας παίρνει σεβασμό.
* Μια νότα ασέβειας μπορεί να σπάσει την ενότητα.
* Η ενότητα φτιάχνει ένα κλίμα συνεργασίας και δύναμης.
* Η ενότητα αυξάνει τον ενθουσιασμό για την εργασία.
* Η ενότητα κάνει τον καθένα να νιώθει ότι ανήκει κάπου, και όλους μαζί να νιώθουμε ωραία.

**1Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να χαρούν με την αίσθηση ενότητας.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να χαρούν με τη συμμετοχή τους στη πολυρυθμική άσκηση ενότητας.
* Να δημιουργήσουν μια ομαδική ζωγραφιά ενώ εστιάζουν στην αίσθηση της ενότητας και να εξασκηθούν να εκτιμούν την συνεισφορά των άλλων χωρίς να παρεμβαίνουν σε αυτήν.
* Να τραγουδήσουν ή/και να χορέψουν ένα τραγούδι με κοινή κίνηση χεριών/σώματος.

**2Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξήσουν την γνώση γύρω από την ενότητα.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συμμετέχουν στη συζήτηση πάνω στην ενότητα και να μπορούν να μιλήσουν για δύο ή περισσότερα κεντρικά σημεία στοχασμού.

**3Ος ΣΤΟΧΟΣ: Να μάθουν για την ανάγκη ενότητας σε σχέση με την υφήλιο.**

Επιμέρους στόχοι:

* Να συμφωνήσουν σε έναν κοινό στόχο σαν ομάδα (για παράδειγμα με την άσκηση με το χαρτόκουτο) και να τον πετύχουν μέσα από ένα κοινό σχέδιο δράσης.

**ΥΛΙΚΑ: μεγάλο χαρτόκουτο, μουσική, μακρύ χαρτί ρολό (πλάτος 1 μέτρο περίπου), χρώματα**

### ΜΑΘΗΜΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

**ΠΑΙΔΙΑ 4η – 6η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**🡺 ΣΥΗΤΗΣΗ**

Συζητήστε τι σημαίνει ενότητα κάνοντας αναφορά στα ακόλουθα σημεία στοχασμού:

* **Ενότητα είναι η αρμονία μέσα και ανάμεσα στα άτομα μιας ομάδας.**
* **Η ενότητα χτίζεται από έναν κοινό στόχο, όραμα ή ελπίδα.**

Δώστε παραδείγματα ενότητας: συγκροτήματα και ορχήστρες είναι παραδείγματα ενότητας. Οι μουσικοί έχουν έναν κοινό στόχο - να παίξουν ένα συγκεκριμένο τραγούδι ή μουσικό κομμάτι. Ο κάθε ένας τους χρησιμοποιεί το ταλέντο του/της για να επιτευχθεί ο στόχος με το να παίξει καλά το δικό του/της κομμάτι. Η κιθάρα ή το μπάσο φτιάχνει τον έναν ήχο, τα ντραμς τον άλλο, το πιάνο ή το αρμόνιο ένα διαφορετικό ήχο. Όλοι οι ήχοι ενώνονται και φτιάχνουν το μουσικό κομμάτι. Ρωτήστε: “Πως θα έπαιζε μια ορχήστρα ή ένα συγκρότημα αν δεν είχε ενότητα; Πως θα ήταν ο ήχος που θα έβγαζε; Πως ακουγόμαστε εμείς όταν δεν έχουμε ενότητα;” Καλέστε τους μαθητές στην δραστηριότητα που ακολουθεί.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ - ΠΟΛΥΡΥΘΜΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ**

Η ακόλουθη άσκηση με ρυθμικά παλαμάκια είναι από το Κονγκό. Είναι πιο απλή απ΄ότι φαίνεται, και μπορεί να γίνει με τα παιδιά καθιστά ή όρθια.

Χωρίστε την τάξη σε 4 ομάδες.

Η 1η ομάδα θα κρατήσει το βασικό ρυθμό με το να χτυπά παλαμάκια σε κάθε χτύπο:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1η ομάδα | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 2η ομάδα  | 1 | παύση | 3 | παύση |
| 3η ομάδα | 1 | 2 | παύση | 4 |
| 4η ομάδα | 1 | παύση | 3 | 4 |

Μπορείτε να κάνετε την άσκηση χωρίς εξήγηση.

 Έχοντας χωρίσει τις ομάδες, πηγαίνετε στην 1η ομάδα και βάλτε τους να χτυπούν παλαμάκια 1 2 3 4.

Πηγαίνετε στην 2η ομάδα και βάλτε τους να χτυπούν κάθε 1 \_ 3\_. Η 1η ομάδα μπορεί να παρασυρθεί και να ακολουθήσει την 2η ομάδα - απλά πηγαίνετε πίσω και χτυπήστε μαζί τους παλαμάκια 1 2 3 4, και έπειτα στην 2η ομάδα 1 \_ 3 \_. Κάντε αυτές τις κινήσεις μέχρι οι δύο πρώτες ομάδες κάνουν αυτό που χρειάζεται.

Έπειτα ξεκινήστε με την 3η ομάδα με 1 2 \_ 4, και πίσω στην 2η ομάδα και 1η ομάδα με τους δικούς τους ρυθμούς.

Έπειτα στην 4η ομάδα με ρυθμό 1 \_ 3 4. Αν χρειαστεί επιστρέψτε στις υπόλοιπες ομάδες.

Αν χάνουν τον ρυθμό, απλά επαναφέρετέ τους. Όταν όλοι έχουν βρει το ρυθμό της ομάδας τους, ζητήστε τους να ακούσουν τη μουσική που φτιάχνουν και έπειτα σταδιακά ζητήστε τους να χαμηλώσουν την ένταση χτυπώντας σταδιακά όλο και πιο απαλά ώσπου ο ήχος να φτάσει απαλά στη σιγή.

**🡺 ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ‘ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΗ’**

Βοηθήστε τα παιδιά να κατανοήσουν τα κεντρικά σημεία στοχασμού με ιστορίες από ζώα που ασκούν ενότητα (π.χ. χήνες, δελφίνια, ελέφαντες). Χρησιμοποιείστε βιβλία που μπορεί να έχετε διαθέσιμα ή εξιστορήστε πραγματικές ιστορίες σαν αυτές που ακολουθούν.

**Α. Δελφίνια Ναυαγοσώστες**

Μια ομάδα από δελφίνια κολύμπησε πάρα πολλά χιλιόμετρα σπρώχνοντας τη βάρκα ενός ανθρώπου που είχε χαθεί στο πέλαγος. Τα δελφίνια με τη σειρά έσπρωχναν την βάρκα με το ρύγχος τους. Τα δελφίνια ήταν ενωμένα με στόχο να σώσουν τον άνθρωπο. Όταν κάποια δελφίνια κουράζονταν, άλλα δελφίνια από την ομάδα συνέχιζαν να σπρώχνουν τη βάρκα. Τα δελφίνια συνέχιζαν να κολυμπούν όλα μαζί, δεν έφυγε κανένα από την ομάδα. Κάθε φορά που κάποιο δελφίνι κουραζόταν, συνέχιζε το σπρώξιμο ένα δελφίνι πιο ξεκούραστο. Τα δελφίνια έκαναν αυτές τις αλλαγές στο σπρώξιμο της βάρκας για πολλά πολλά χιλιόμετρα. Κατάφεραν με την ενότητά τους να σπρώξουν την βάρκα από τον ωκεανό κοντά στην παραλία όπου ήταν ένα μικρό χωριό. Ο άνθρωπος με ασφάλεια μπόρεσε να κολυμπήσει στην ακτή και να σωθεί.

**Β. Ελέφαντες Γονείς**

Οι ελέφαντες μοιάζουν αρκετά στους ανθρώπους. Ζουν εβδομήντα με ογδόντα χρόνια. Ζευγαρώνουν μια φορά για μια ζωή και αγαπούν πολύ τα παιδιά τους. Όταν οι ελέφαντες είναι στην ζούγκλα και τους απειλεί ένας τίγρης ή ένα λιοντάρι, οι μεγάλοι ελέφαντες στην ομάδα κάνουν έναν κύκλο γύρω από τα μωρά και μικρά ελεφαντάκια. Οι γονείς ελέφαντες κάνουν τον κύκλο κοιτώντας προς τα έξω ενώ τα μικρά είναι μέσα στον κύκλο. Έτσι τα προστατεύουν. Αν ο τίγρης ή το λιοντάρι έρθει πολύ κοντά, με τους χαυλιόδοντές τους το πετάνε μακριά. Οι ελέφαντες της ομάδας είναι ενωμένοι με ένα κοινό στόχο.

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΕΣ’**

Αναπαραστήστε την ιστορία με τα δελφίνια. Σε ένα μεγάλο χάρτινο κουτί κάθονται δυο παιδιά ή κάθεται ο εκπαιδευτικός! Τα παιδιά με τον ίδιο τρόπο όπως τα δελφίνια έχουν στόχο να σπρώξουν το κουτί στην ασφάλεια (από την μία άκρη της αίθουσας ως την άλλη - ασφαλή άκρη ή αν επιτρέπουν οι χώροι διαλέξτε μια μακρύτερη διαδρομή). Καθοδηγήστε και ενθαρρύνετε τα παιδιά κατά την διάρκεια της άσκησης.

Συζητήστε την εμπειρία αυτή και συνδέστε με τα ακόλουθα σημεία στοχασμού:

* **Ενότητα είναι η αρμονία μέσα και ανάμεσα στα άτομα μιας ομάδας.**
* **Η ενότητα χτίζεται με ένα κοινό στόχο, όραμα ή ελπίδα.**
* **Η ενότητα κάνει τα δύσκολα να φαίνονται εύκολα.**
* **Η ενότητα φτιάχνει ένα κλίμα συνεργασίας και δύναμης**
* **Η ενότητα αυξάνει τον ενθουσιασμό για την εργασία.**
* **Η ενότητα κάνει τον καθένα να νιώθει ότι ανήκει κάπου, και όλους μαζί να νιώθουμε ωραία.**

**🡺 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ’**

Εισάγεται την δραστηριότητα κάνοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Τι είναι ενότητα;

Είναι μέρος της ενότητας να σεβόμαστε τους άλλους, να εκτιμούμε την δική τους δουλειά/συνεισφορά, να βοηθάμε και εμείς αλλά να μην επεμβαίνουμε; Πως το καταφέρνουμε αυτό;

Δώστε στα παιδιά πολύχρωμα χρώματα και ένα μακρύ χαρτί (πλάτος περίπου 1 μέτρο και μήκος τόσο ώστε να μπορούν ταυτόχρονα να ζωγραφίζουν όλοι οι μαθητές στο χαρτί). Βάλτε μουσική να παίζει. Ζητήστε τους απλά να φτιάξουν κάτι σιωπηλά (χωρίς να μιλάνε μεταξύ τους για το τι ζωγραφίζουν) με το να ακούνε απλά στη μουσική και να εστιάζουν στο αίσθημα της ενότητας. Σταματήστε τη μουσική περιστασιακά ως σινιάλο για τα παιδιά να μετακινηθούν προς τα δεξιά ή τα αριστερά σε σχέση με το χαρτί και να προσθέσουν σε αυτό που έχει ήδη σχεδιαστεί.

Μοιραστείτε την εμπειρία τους. Συζητήστε τα ακόλουθα σημεία στοχασμού:

* **Η ενότητα συνεχίζεται όταν αποδεχόμαστε και εκτιμούμε κάθε άτομο και την συνεισφορά του/της.**
* **Μια νότα ασέβειας μπορεί να σπάσει την ενότητα.**

**🡺 ΚΛΕΙΣΙΜΟ/ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

**Κλείστε με ένα τραγούδι και χορέψτε την ενότητα κάνοντας όλοι τις ίδιες κινήσεις με τα χέρια ή/και σώμα.**