**ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ**

**ΜΕΝΙΚΗ ΒΙΛΜΑ ΚΕΔΕ 10.6.2017**

1. Μοιραστήκαμε όλες μία σελίδα όπου είναι γραμμένα συναισθήματα, ανάγκες και δεξιότητες. Ζητήθηκε από τις συμμετέχουσες να σημειώσουν και να διευκρινίσουν ποιο συναίσθημα είχαν εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή και ποια ανάγκη τους ήταν συνδεδεμένη με αυτό το συναίσθημα. **(άσκηση αυτογνωσίας και συνειδητοποίησης των συναισθημάτων μας).**
2. Αφού βάλαμε πάνω μας ένα πολύχρωμο καρτελάκι με το μικρό μας όνομα κινηθήκαμε στο χώρο, κοιταζόμασταν και αρχίσαμε να περπατάμε ανάκατα μέσα στο χώρο. Χωριστήκαμε σε 3 ομάδες και στοιχηθήκαμε ανάλογα με το αρχικό γράμμα του μικρού μας ονόματος και την ημερομηνία γενεθλίων μας. **(άσκηση γνωριμίας, επικοινωνίας με την ομάδα, γλώσσα του σώματος, έλεγχος της έκφρασης των συναισθημάτων μας).**
3. Στη συνέχεια, σταθήκαμε όλες σε έναν κύκλο και ζητήσαμε να περάσουν στο κέντρο όσες είπαν όχι και δεν θέλω τις τελευταίες 2 ημέρες ,όσες κάνουν κάτι μόνο για την εαυτή τους, αν ακούνε περισσότερο από όσο τις ακούν, όσες έχουν π.χ. κατοικίδιο, αν μπορούν να αλλάξουν κάτι στον κόσμο, αν είναι ερωτευμένες/νοι, αν πήγαν εκδρομή στη φύση τις τελευταίες 2 εβδομάδες, αν θύμωσαν και εξέφρασαν το θυμό τους, αν κάνουν ανακύκλωση, αν ζήτησαν συγνώμη τις τελευταίες 3 μέρες, κ.λ.π. (**άσκηση για γλώσσα σώματος και δέσιμο ομάδας**).
4. Μετά, με μία μπάλα που πετούσε η μία στην άλλη, λέγαμε η κάθε μία ένα δυνατό της σημείο που μπορεί να αξιοποιηθεί στη σχολική διαμεσολάβηση. **(άσκηση αυτογνωσίας και συνειδητοποίησης των δυνατοτήτων μας).**
5. Στη συνέχεια αναλύσαμε τα 4 βήματα της σχολικής διαμεσολάβησης και τη γλώσσα της καμηλοπάρδαλης μέσω των αφισών. Αναλύουμε την **Γλώσσα της καμηλοπάρδαλης** και τα 4 βήματά της: 1. **Αντικειμενική παρατήρηση** ενός γεγονότος, 2. **Έκφραση συναισθήματος** που έχει άμεση σχέση με αυτό το γεγονός, 3. **Έκφραση της ανάγκης** που έχει άμεση σχέση με αυτό το συναίσθημα. 4. **Αίτημα**, σαφές και συγκεκριμένο.
6. Χωριστήκαμε σε ζευγάρια και κάναμε τον ΄΄καθρέφτη΄΄, δηλ. το ένα μέλος κάνει ακριβώς ό,τι κάνει το άλλο απέναντί του, μιμείται κινήσεις, εκφράσεις και μορφασμούς και με συγκεκριμένες οδηγίες π.χ. δείξε σεβασμό, αποδοχή, καλωσόρισμα, ενεργητική ακρόαση. **(άσκηση για ζεστό καλωσόρισμα, για παρατήρηση χωρίς ερμηνεία, για επικοινωνία δίχως λόγια, για αυτοέκφραση και απόδοση αυτών που αντιλαμβανόμαστε).**
7. Μετά, χωριστήκαμε σε ομάδες των 5 ατόμων και προσπαθήσαμε να αναδιατυπώσουμε 10 συγκεκριμένες ερωτήσεις κλειστού τύπου σε ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Κάθε ομάδα αφού όρισε εκπρόσωπο, μέσω αυτής ή αυτού μετέφερε τα συμπεράσματά της στον κύκλο. **(άσκηση διερεύνησης του γεγονότος, εμβάθυνσης στο συμβάν, εκμαίευσης πληροφοριών).**
8. Σχηματίζουμε κύκλο και πάει ένα μέλος στην, στον απέναντί του και μιλάει ως καμηλοπάρδαλη, δηλ. κάνοντας μία αντικειμενική παρατήρηση, χωρίς κρίση, αξιολόγηση ή ερμηνεία. Εκφράζει το συναίσθημά του, την ανάγκη του και το αίτημά του για την συγκεκριμένη επιμόρφωση. **(άσκηση για χρήση της γλώσσας της μη βίαιης επικοινωνίας και της έκφρασης συναισθήματος για πολύ συγκεκριμένο γεγονός).**
9. Χωρίζονται σε ζευγαράκια και το ένα μέλος κάνει με τα χέρια του την βροχή πάνω στο άλλο μέλος, από ψιλόβροχο, καταιγίδα μέχρι το ουράνιο τόξο. Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση κι από το άλλο μέλος. (**άσκηση για χαλάρωση και δέσιμο ομάδας**).
10. Ζητήθηκε από όλες να φέρουν στο μυαλό τους κάποιο πρόσωπο που εμπιστεύονται και να αναφέρουν το χαρακτηριστικό που τις εμπνέει εμπιστοσύνη. Δηλ. ποια στοιχεία συνθέτουν μία συμπεριφορά και μία πρακτική που αποδεικνύει την εμπιστοσύνη : έλλειψη κριτικής και ερμηνείας, διάλογος, ενεργητική ακρόαση, βλεμματική επαφή, εχεμύθεια, μοιράζεται και η άλλη κι ο άλλος μυστικά μαζί μας, υποστήριξη, ρεαλιστική οπτική, αποστασιοποίηση από το γεγονός, λογική, διάθεση κριτικής, είναι μερικά από αυτά που εκφράστηκαν. (**άσκηση για εμπιστοσύνη).**
11. Πραγματοποιήσαμε μία σχολική διαμεσολάβηση με μία ομάδα διαμεσολαβητριών, διαμεσολαβούμενων και συζητήσαμε τις απορίες, τον τρόπο και τις προτάσεις για την επίλυση της σύγκρουσης. Πραγματοποιήθηκε διαμεσολάβηση, ακολουθήθηκαν όλα τα βήματα, οι παρατηρήτριες εξέφρασαν την άποψή τους, εκφράστηκαν και οι δύο συγκρουόμενες πλευρές και επιτεύχθηκε μία εφικτή συμφωνία. Στη συνέχεια συζητήσαμε τις δυσκολίες, τα εμπόδια, τη γλώσσα του σώματος και το τι προήγαγε την επικοινωνία και την εύρεση κοινής λύσης. (**άσκηση για τους τρεις κύριους ρόλους της σχολικής διαμεσολάβησης: διαμεσολαβούμενοι/νες, διαμεσολαβήτριες/τές, παρατηρητές/τριες).**
12. Τέλος, συμπληρώνουν οι συμμετέχουσες και συμμετέχοντες τη φόρμα αυτοαξιολόγησης και την τελική αξιολόγηση σου σεμιναρίου. Σημειώνουν τη γνώση που απέκτησαν τη συγκεκριμένη ημέρα, ποιο συναίσθημα είχαν εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή και ποια ανάγκη τους ήταν συνδεδεμένη με αυτό το συναίσθημα, ποια δεξιότητά τους βελτίωσαν και που θα τους βοηθήσει αυτή η γνώση**. (άσκηση αυτογνωσίας, αυτοαξιολόγησης και συνειδητοποίησης των συναισθημάτων μας στο εδώ και τώρα – βασικό στοιχείο στη σχολική διαμεσολάβηση, έτσι ώστε να επιλυθεί η συγκεκριμένη σύγκρουση).**

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

* Marie – France Hirigoyen : *Ηθική παρενόχληση. Η κρυμμένη βία στην καθημερινή ζωή.*  Πατάκης. 2000.
* Παπανικολάου Δημήτρης : *"ΣΑΝ Κ' ΕΜΕΝΑ ΚΑΜΩΜΕΝΟΙ". Ο ομοφυλόφιλος Καβάφης και η ποιητική της σεξουαλικότητας.* Πατάκης. 2014
* Χριστίνα Ρασιδάκη. *Σχολικός εκφοβισμός Bullying. Αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας: Τρόποι αντιμετώπισης: Ένας πρακτικός οδηγός για εκπαιδευτικούς.*  Πατάκης, 2015.

**Ιστοσελίδες βίντεο**

* <https://www.youtube.com/watch?v=tPLwamxAnpA>

Η δύναμη της ενσυναίσθησης VideoMan

* <https://www.youtube.com/watch?v=Y5W9H73Za-k>

Cartoons for Child Rights - Freedom from Discrimination | UNICEF.

* <https://www.youtube.com/watch?v=vK41upGBi90>

Stop Discrimination and Respect Diversity

* <https://www.youtube.com/watch?v=ldd4q_y1_6E>

Right to Identity | Cartoons for Child Rights | UNICEF.

* <https://www.youtube.com/watch?v=P67pkaESDhU>

Viral Racism in Mexico. Άσπρη & μαύρη κούκλα.

* <https://www.youtube.com/watch?v=w6eYoRIUVKg>

CASUS BELLI by Yorgos Zois - BEST SHORT FILM ABOUT THE CRISIS!!!