**2η επιμόρφωση στη Σχολική Διαμεσολάβηση 22.11.2015**

 **ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

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

 Χωριζόμαστε σε 2 ομάδες και προσπαθούμε να στοιχηθούμε με αλφαβητική σειρά όσο πιο γρήγορα μπορούμε, ξεκινώντας αλφαβητικά από το αρχικό γράμμα του μικρού μας ονόματος. Στη συνέχεια και οι 2 ομάδες χωρίζονται σε υποομάδες και προσπαθούν να σχηματίσουν μία θετική έννοια-λέξη, με γράμματα που θα εμπεριέχονται στο μικρό τους όνομα. (**άσκηση για γλώσσα σώματος και δέσιμο ομάδας**).

 Αφού χωριστούμε σε ζευγάρια, μία ή ένας σχηματίζει με μολύβι πάνω σε χαρτί το περίγραμμα της παλάμης της άλλης ή του άλλου. Μέσα σε αυτήν την παλάμη γράφουμε διάφορα χαρακτηριστικά μας που προκύπτουν κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου. Είναι το ΄΄Σχεδιάγραμμα της δύναμής μας΄΄. (**άσκηση για γλώσσα σώματος, αυτοπαρατήρηση και δέσιμο ομάδας**).

 Συζήτηση σε κύκλο, σχετικά με το τι είναι βία για την καθεμία και τον καθένα προσωπικά. Σημειώνουμε στο σχεδιάγραμμα της παλάμης μας, το κυριότερο γνώρισμα της βίας για εμάς. (**άσκηση για ενεργητική ακρόαση, αυτοπροσδιορισμό και διάλογο).**

 Χωριζόμαστε σε 3 υποομάδες και μία ομάδα παίζει το ΄΄καράβι΄΄, μία άλλη ΄΄τον ύφαλο΄΄ και η τρίτη ΄΄το λιμάνι΄΄. Σε μία πλευρά στην αρχή κολλάμε στο πάτωμα μία χαρτοταινία και εκεί στέκονται ακίνητα τα λιμάνια, στην μέση διασκορπισμένοι σε διαφορετικά σημεία και ακίνητοι παρατάσσονται οι ύφαλοι και στην απέναντι άκρη τα καράβια. Τα ΄΄καράβια΄΄ παιδιά αφού δέσουν ή κλείσουν σφιχτά τα μάτια τους έτσι ώστε να μην βλέπουν, ξεκινούν να πηγαίνουν στα τυφλά προς τα λιμάνια. Στην πορεία τους συναντούν τους ύφαλους, οι οποίοι τα προειδοποιούν για να μην πέσουν πάνω τους, σιγοτραγουδώντας κάτι. Τα βοηθούν να αποφύγουν τα εμπόδια και να φτάσουν με ασφάλεια στα λιμάνια όπου είναι και ο τελικός προορισμός τους. Οι ύφαλοι μπορούν να μετακινηθούν ανάλογα και με την διάθεσή τους να παραπλανήσουν λίγο τα καράβια και να τα κατευθύνουν όπου εκείνοι θέλουν. (**άσκηση για εμπιστοσύνη, για τους τρεις κύριους ρόλους της σχολικής διαμεσολάβησης: διαμεσολαβούμενοι/νες, διαμεσολαβήτριες/τές, παρατηρητές/τριες. Συζήτηση για το ποιος ρόλος τους ταιριάζει περισσότερο, που ένιωθαν πιο άνετα, τι παρατηρούσαν, αν είχαν τη δύναμη και τα μέσα να παραπλανήσουν το άτομο που ζητάει βοήθεια και μέχρι που μπορούν να βοηθήσουν. Κυρίως πως αισθάνονται όταν εμπιστεύονται άλλους,άλλες και τι χαρακτηρίζει την εμπιστοσύνη).**

 Πριν το τέλος γράψαμε σε ένα χαρτί που ήταν κολλημένο στην πλάτη της καθεμίας και του καθένα, ένα θετικό χαρακτηριστικό που μας αρέσει σε αυτό το πρόσωπο. Στόχος είναι να γράψουν όλες και όλοι στην πλάτη όλων. **(άσκηση για γλώσσα σώματος, για εστίαση στο θετικό και δέσιμο ομάδας**).

 Στο τέλος ζητήθηκε ξανά από τις συμμετέχουσες και συμμετέχοντες να σημειώσουν και να διευκρινίσουν ποιο συναίσθημα είχαν εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή και ποια ανάγκη τους ήταν συνδεδεμένη με αυτό το συναίσθημα. **(άσκηση αυτογνωσίας και συνειδητοποίησης των συναισθημάτων μας στο εδώ και τώρα – βασικό στοιχείο στη σχολική διαμεσολάβηση, έτσι ώστε να επιλυθεί η συγκεκριμένη σύγκρουση).**