**3η επιμόρφωση στη Σχολική Διαμεσολάβηση 6.12.2015**

 **ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

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

 Στη συνέχεια, τραβάμε μία διαχωριστική γραμμή και ζητάμε να περάσουν απέναντι όσοι και 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 είπαν όχι και δεν θέλω τις τελευταίες 2 ημέρες, αν κάνουν ανακύκλωση, αν ζήτησαν συγνώμη τις τελευταίες 3 μέρες, κ.λ.π. (**άσκηση για γλώσσα σώματος και δέσιμο ομάδας**).

 Σε μία σελίδα Α4 γράφει η καθεμία και ο καθένας το όνομά της,του σε ακροστιχίδα, δηλ, κάθετα και από κάθε αρχικό γράμμα του ονόματος γράφει ένα βασικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς του. Το ποιο αντιπροσωπευτικό το γράφουν στο σχεδιάγραμμα της παλάμης τους. **(άσκηση αυτογνωσίας, γνωριμίας και αυτοπροσδιορισμού στην ομάδα).**

10-15 άτομα σχηματίζουν έναν κύκλο σφιχτά δεμένα μεταξύ τους και 5 άτομα μένουν έξω, τα οποία προσπαθούν με οποιοδήποτε τρόπο να μπουν μέσα στον σφιχταγκαλιασμένο κύκλο. Τα άτομα που σχηματίζουν τον κύκλο, κρατιούνται δυνατά και ενωμένα και δεν αφήνουν τα υπόλοιπα να εισχωρήσουν. Συζητάμε πως ένιωσαν οι απέξω, πως οι μέσα και τι εμπόδιζε να σπάσουν τον κύκλο.**(άσκηση για γλώσσα σώματος, για τη δύναμη της ενότητας και δέσιμο της ομάδας).**

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**).

 Χωρίζονται σε ζευγάρια και κάνουν τον ΄΄καθρέφτη΄΄, δηλ. το ένα μέλος κάνει ακριβώς ό,τι κάνει το άλλο απέναντί του, μιμείται κινήσεις, εκφράσεις και μορφασμούς. **(άσκηση για παρατήρηση χωρίς ερμηνεία, για επικοινωνία δίχως λόγια, για αυτοέκφραση και απόδοση αυτών που αντιλαμβανόμαστε).**

 Αναλύουμε τις ερωτήσεις ανοικτού τύπου και χρησιμοποιούμε τις 4 απαντήσεις σε μία σύγκρουση: ένα παιδί πέταξε την τσάντα ενός άλλου παιδιού στα σκουπίδια. 4 τύποι αντιμετώπισης : **Ανάκριση, άρνηση, φιλοσοφώντας και ενσυναίσθηση:**

* **Ανάκριση –** «Γιατί τους άφησες να σου την πάρουν; Τι έκανες και τους τσάντισες; Γιατί δεν πρόσεχες περισσότερο τα πράγματά σου;» Ο διαμεσολαβητής, διαμεσολαβήτρια στέκεται με διπλωμένα τα χέρια, σκυθρωπό ύφος, και γενικώς δείχνει απλησίαστη/ος. Η φωνή του/της θα πρέπει να είναι απότομη, δυνατή και εχθρική.
* **Άρνηση –** «Εντάξει, δεν έγινε και τίποτα, αγνόησέ τους και ίσως σου την ξαναδώσουν. Είμαι σίγουρος ότι κάποια στιγμή θα σου την επιστρέψουν.» Ο διαμεσολαβητής, διαμεσολαβήτρια δείχνει αδιάφορη/ος και περιφρονητικός/ή, ότι δεν νοιάζεται για το πρόβλημα.
* **Φιλοσοφώντας την κατάσταση –** «Ω, αυτά τα μεγαλύτερα αγόρια είναι φοβερά, έτσι δεν είναι; Συνηθίζουν να κάνουν τέτοια πράγματα. Τι μπορείς να κάνεις;» Ο διαμεσολαβητής, διαμεσολαβήτρια είναι φιλικός/ή αλλά κάπως «μαλθακός» ή ανίκανος να συνδράμει ουσιαστικά. Μην επιχειρήσετε να βοηθήσετε. Απλώς να δείξετε συμπάθεια στο παιδί που αντιμετωπίζει το πρόβλημα.
* **Ενσυναίσθηση –** «**Δείχνεις** αρκετά ταραγμένος αφού σου πήραν την μπάλα. Θα πρέπει να σε αναστάτωσε πολύ το φέρσιμο αυτών των παιδιών. **Θα ήθελες να έρθεις να το συζητήσουμε**;» Ο διαμεσολαβητής, διαμεσολαβήτρια θα προσπαθήσει να δώσει την «ιδανική» απάντηση χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του σώματος, τον κατάλληλο τόνο φωνής, κ.λπ.

 Χωρίζονται σε 3 ομάδες των 5 ατόμων και κάθε ομάδα κάνει το δικό της κολάζ με φωτό από περιοδικά, μαρκαδόρους, μολύβια, με κοινό θέμα ΄΄ Η διαφορετικότητα΄΄. Στόχος είναι να παρουσιάσει κάθε ομάδα τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τη διαφορετικότητα, να συμμετέχουν ισότιμα όλα τα μέλη της ομάδας και να συνεργαστούν έτσι ώστε να ακουστούν όλες οι απόψεις. Γράφουν στο σχεδιάγραμμα της παλάμης τους τι τους έλκει, τι τους αρέσει στη διαφορετικότητα. **(άσκηση για διάλογο, συνεργασία, έκφραση και απόδοση αυτών που αντιλαμβανόμαστε).**