

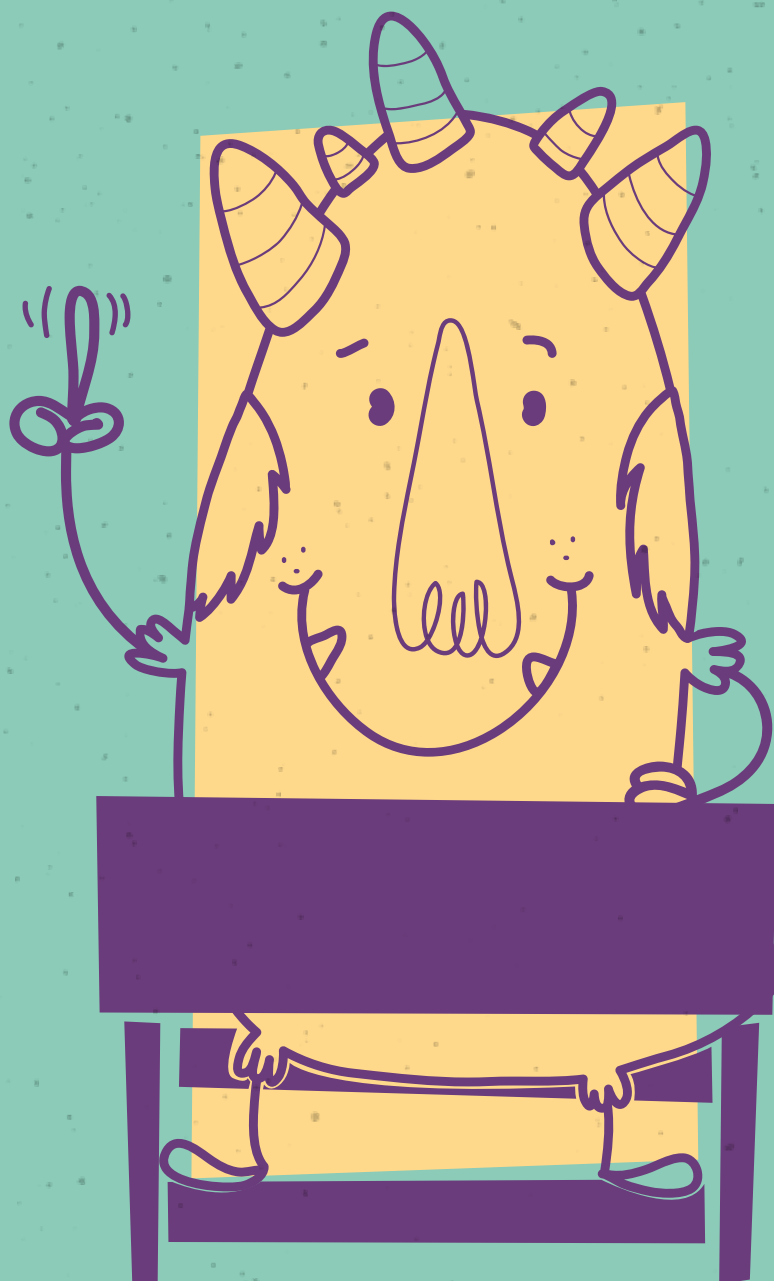


Οδηγός για εκπαιδευτικούς

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ





**Συναι/οχι για Εκπαιδευτικούς:
Ένας οδηγός για την καλλιέργεια δεξιοτήτων συναίνεσης
στο σχολικό περιβάλλον**

Συγγραφή, συντονισμός έρευνας και παραγωγής

Λαμπρινή Γεωργίου
Υπεύθυνη Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων Genderhood

Επιστημονική Επιμέλεια

Μαργαρίτα Γερούκη, PhD
Εκπαιδευτικός, π. Σχολική Σύμβουλος, Συγγραφέας, μέλος της
Επιστημονικής Επιτροπής για τη Σεξουαλική Εκπαίδευση - Παγκόσμια
Ένωση για τη Σεξουαλική Υγεία

Βιβλιογραφική έρευνα

Ανδριανή Χαλά

Συντονισμός έργου

Εμμανουέλα Σολδάτου

Επιμέλεια

Σοφία Κωνσταντοπούλου

Διόρθωση κειμένου

Βάνια Περράκη

Γραφιστικός Σχεδιασμός

HUT creative studio

Παραγωγή

Genderhood



Αθήνα 2024

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Λίγα λόγια για εμάς	1
Το Συναι/νο	1
Το Συναι/νό με δικά τους λόγια	2
Πρόλογος.....	3
ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ	4
Βάσεις και οπτικές για ένα συμπεριληπτικό εκπαιδευτικό περιβάλλον..	5
Τι είναι όμως συναίνεση;	6
ΚΑΛΛΙΕΡΓΩΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ	7
Η εφαρμογή στην καθημερινότητα του σχολείου.....	8
Γρήγορα tips συναίνεσης	9
ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ	10
Δραστηριότητες Βήμα - βήμα	11
Κίτρινες δραστηριότητες.....	11
Αλλάζεις θέση αν.....	12
Σφιχταγκαλιάσματα.....	13
Χαιρετίσματα	14
Μωσαϊκό συναισθημάτων	15
Το νιώθω στο σώμα μου.....	16
Είμαι σπουδαί@!	16
Πώς φεύγω σήμερα	17
Πράσινες δραστηριότητες	18
Ντιν Ντιν Ντιν!	18
Πανηγύρι συναισθημάτων	21
Έλα κοντά, αλλά όχι και τόσο.....	23
Ναι! Όχι;.....	25
ΓΡΑΜΜΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	28
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	29
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	30
Το δίκτυο ασφαλείας μου.....	31
Σημειάκια	32
Ιστορίες	33
Κάρτες συναισθημάτων.....	34
Προειδοποιητικά σημάδια.....	38
Τροχός συναισθημάτων	39
Θερμόμετρο.....	40



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ...

Το Genderhood συστάθηκε το 2017 στη Θεσσαλονίκη, ενώ από το 2020 η έδρα του βρίσκεται στην Αθήνα. Είναι η πρώτη οργάνωση στην Ελλάδα με εξειδίκευση σε θέματα έμφυλης ισότητας για το παιδί.

Όραμά μας αποτελεί ένας κόσμος με ελεύθερη έκφραση των φύλων. Αποστολή μας είναι η ενδυνάμωση κοινοτήτων όλων των ηλικιών με σκοπό να λάβουν δεξιότητες, ώστε να συνδιαμορφώσουν μία κοινωνία έμφυλης ισότητας.

Έχοντας ως πυρήνα το παιδί, προσεγγίζουμε ολιστικά όλους τους ανθρώπους γύρω από αυτό. Κυρίως γονείς και εκπαιδευτικούς, αλλά και ενήλικες που προσβλέπουν στην ελεύθερη έκφραση όλων των φύλων.

Σχεδιάζουμε εκπαιδευτικά προγράμματα στο πλαίσιο των δράσεών μας για το *Παιδί & Πρόληψη*. Παράλληλα, δραστηριοποιούμαστε στους παρακάτω τομείς: *Ενδυνάμωση & Ενήλικες, Σχολείο & Επιμόρφωση, Κοινωνία & Ευαισθητοποίηση, Πολιτισμός & Φύλο*. Η τεχνογνωσία της διεπιστημονικής μας ομάδας δημιουργεί καινοτόμες εκπαιδευτικές δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο.

Περισσότερα για εμάς και το έργο μας:

 <https://genderhood.org/>

 [Genderhood](#)

 [genderhood](#)

 [Genderhood](#)

ΤΟ ΣΥΝΑΙ/ΝΟ

Για εμάς στο Genderhood, η εκπαίδευση στη συναίνεση είναι αναγκαία και πρέπει να ξεκινά από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής ενός ατόμου.

Έτσι, το 2020 δημιουργήσαμε το **Συναι/νο**, ένα ολιστικό πρόγραμμα εκπαίδευσης στη δεξιότητα της συναίνεσης με στόχο την πρόληψη της κακοποίησης των παιδιών.

Το Συναι/νο περιλαμβάνει:

- Τον ψηφιακό οδηγό για γονείς Συναι/νο: Η συναίνεση ως μέσο πρόληψης της κακοποίησης στα παιδιά
- Εκπαιδευτικά προγράμματα μη τυπικής μάθησης διαδικτυακά και δια ζώσης:

- > Συναι/νο για δημοτικό
- > Συναι/νο για γυμνάσιο
- > Συναι/νο για λύκειο
- > Συναι/νο για γονείς
- > Συναι/νο επιτραπέζιο για παιδιά 6-9 ετών (υπό σχεδιασμό)

Μέχρι σήμερα, μέσω του προγράμματος «Συναι/νο», έχουμε εκπαιδέψει **1208 παιδιά και 407 εκπαιδευτικούς, γονείς και ενήλικες στη δεξιότητα της συναίνεσης.**



Χρηματοδότηση: Η συγγραφή και η έκδοση του οδηγού σε ψηφιακή μορφή σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του έργου που υποστηρίζεται από το Πρόγραμμα Ενδυνάμωσης των Οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών που δραστηριοποιούνται στον τομέα της Ισότητας των Φύλων και της Ενδυνάμωσης των Γυναικών, το οποίο σχεδιάστηκε και υλοποιείται από το Social Dynamo, το NGO Hub του Ιδρύματος Μποδοσάκη.

ΤΟ ΣΥΝΑΙ/ΝΟ ΜΕ ΔΙΚΑ ΤΟΥΣ ΛΟΓΙΑ

«Έφυγα από το πρόγραμμα ενδυναμωμένη και πιο συνειδητοποιημένη στις αλλαγές που χρειάζεται να κάνω στην καθημερινότητά μου ώστε να χτίσουμε μία πιο υγιή σχέση με το παιδί».

Κατερίνα, γονέας παιδιού 6 ετών

«Η Ρ. είπε στην μαμά της ότι νιώθει περίεργα που την γαργαλάει ο οδηγός του σχολικού μας όταν μπαίνει. Ξέρουμε ότι είναι αθώο και ότι και εκείνη τον αγκαλιάζει πολύ κλπ., αλλά το έναυσμα να το σκεφτεί καλύτερα και να το διατυπώσει ήταν το πρόγραμμά σας».

Μάρκος, διευθυντής δημοτικού σχολείου

«Μπορώ να κάνω ό,τι θέλω εγώ με το σώμα μου. Μόνο εγώ έχω δικαίωμα».

Μαρίνα, 8 ετών

«Έφυγα με γεμάτο κεφάλι και κατάλαβα πως εγώ και μόνο εγώ καθορίζω τον προσωπικό μου χώρο».

Αντώνης, 12 ετών

«Συνειδητοποίησα ποιος άνθρωπος εμπιστεύομαι και μπορώ να εμπιστεύομαι και πόσο παραβιαστική έχω υπάρξει και 'γω στο παρελθόν επειδή δεν καταλάβαινα πόσο σημαντικά είναι τα προσωπικά μας όρια».

Μαριλένα, 16 ετών

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Γεια σου,
Καλωσόρισες στο *Συναι/νο για Εκπαιδευτικούς: Ένας οδηγός για την καλλιέργεια δεξιοτήτων συναίνεσης στο σχολικό περιβάλλον*. Αν θέλεις να πάρεις μια ιδέα για το τι είναι η συναίνεση και πώς μπορείς να την εντάξεις στη διδασκαλία σου, τότε είσαι σίγουρα στο σωστό μέρος. Αυτός ο οδηγός είναι φτιαγμένος για σένα και αφιερωμένος σε σένα.

Θα σε συντροφεύσει στην ένταξη της συναίνεσης στην εκπαιδευτική διαδικασία με θεωρητικά θεμέλια και δραστηριότητες προσαρμοσμένες για κάθε ηλικιακή ομάδα του Δημοτικού Σχολείου.

Είναι συνέχεια του έργου **Συναι/νο** και αποτελεί ένα βήμα στην προσπάθειά μας για την ολιστική εκπαίδευση των παιδιών στη συναίνεση. Αν θέλεις να μάθεις περισσότερα για τα θεωρητικά θεμέλια της συναίνεσης, μπορείς να ανατρέξεις στο [Οδηγός για γονείς: Η συναίνεση ως μέσο πρόληψης της κακοποίησης στα παιδιά](#) που δημοσιεύσαμε το 2021. Ο οδηγός αυτός παρέχει λεπτομερή ανάλυση και βάσεις για τη συναίνεση, ενώ ο οδηγός που έχεις στα χέρια σου επικεντρώνεται στην εφαρμογή αυτών των αρχών στο σχολικό περιβάλλον. Έχει σχεδιαστεί λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες των εκπαιδευτικών μέσα από δύο focus group που πραγματοποιήθηκαν διαδικτυακά τον Μάιο του 2024, ενώ παράλληλα υποστηρίζεται από την επιστημονική ομάδα του Genderhood βάσει εμπειρίας από το πεδίο και βιβλιογραφικής έρευνας.

Αυτός ο οδηγός αποτελεί την προσπάθειά μας να συνεισφέρουμε τόσο στο περιορισμένο υλικό που υπάρχει στο θέμα αυτή τη στιγμή, όσο και να αποτελέσει ένα εργαλείο ενδυνάμωσης των εκπαιδευτικών για την πρόληψη της έμφυλης βίας και της κακοποίησης παιδιών.

Οι στόχοι μας μέσα από το *Συναι/νο για εκπαιδευτικούς* είναι:

- κατανόηση της συναίνεσης ως έννοιας και αναγνώριση της σημασίας της ένταξής της στην εκπαιδευτική διαδικασία
- καθοδήγηση των εκπαιδευτικών στην ενσωμάτωση της συναίνεσης στην καθημερινή διδασκαλία και το σχολικό περιβάλλον
- παροχή συγκεκριμένων κατευθυντήριων γραμμών και δραστηριοτήτων για την ενσωμάτωση της συναίνεσης στο σχολικό περιβάλλον,

Ωστε μακροπρόθεσμα να συμβάλουμε στη(ν):

- μείωση των περιστατικών κακοποίησης και του σχολικού εκφοβισμού
- προώθηση της συμπεριληπτικής κοινωνίας όπου κάθε παιδί μπορεί να αναπτύσσεται σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον
- δημιουργία βάσεων για την αρμονική συμβίωση των ανθρώπων.

ΚΑΤΑΝΟΟΝΤΑΣ
ΤΗ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ

ΒΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΘΠΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΕΠΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η σωματική αυτονομία και η αυτοδιάθεση του σώματος δεν είναι γνώση που εμπεδώνεται σε μια συγκεκριμένη ηλικία. **Είναι μια δεξιότητα ζωής που καλλιεργείται σε όλα τα αναπτυξιακά στάδια της ζωής ενός ατόμου** ξεκινώντας από τη βρεφική ηλικία. Είναι αναγκαίο το παιδί να γνωρίζει και να υπερασπίζεται τα δικαιώματά του στο σώμα του.

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία που έχουμε διαθέσιμα, το 2023 το Χαμόγελο του Παιδιού έλαβε **1.138 επώνυμες και ανώνυμες αναφορές για κακοποίηση ανηλίκων**. **Ραγδαία αύξηση** καταγράφουν επίσης τα τελευταία 5 χρόνια οι **καταγγελίες σεξουαλικής κακοποίησης ανηλίκων** σύμφωνα και με τα επίσημα στοιχεία που έχει στην κατοχή της η Ελληνική Αστυνομία. Επιπλέον, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας σημειώνει ότι **1 στα 5 παιδιά (0-18 ετών) πέφτει θύμα κάποιας μορφής σεξουαλικής βίας ή κακοποίησης**, όπου στο 93% των περιπτώσεων ο θύτης είναι άτομο που το παιδί γνωρίζει και εμπιστεύεται από τον οικογενειακό ή φιλικό κύκλο.

Όπως σημειώνουν οι *Bachman, Cunningham και Boone (2024)* στο άρθρο τους *Collaborating with Families for Innovative School Mental Health*, η καλή υγεία και η ευζωία των παιδιών προάγεται σε μεγαλύτερο βαθμό, όταν τόσο η οικογένεια όσο και το σχολείο αναλαμβάνουν δράση για την επίτευξη των κοινών στόχων. Είναι σημαντικό να εξοπλίζονται τα παιδιά από νωρίς με αυτήν τη γνώση, ώστε να εξελιχθούν σε ενδυναμωμένα ενήλικα άτομα που ακούνε το σώμα και τις ανάγκες τους, θέτουν όρια και σέβονται εκείνα των άλλων. Έτσι, δημιουργούν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις που διαπνέονται από ενσυναίσθηση, σεβασμό και αποδοχή.



Το σχολείο αποτελεί τον βασικό χώρο κοινωνικοποίησης για τα παιδιά, όπου συνυπάρχουν και διαμορφώνουν ένα μεγάλο μέρος της ταυτότητάς τους. Εκτός από την τυπική μάθηση, λαμβάνει χώρα και η άτυπη μάθηση, όπου οι κοινωνικές δεξιότητες και οι ηθικές αξίες διαμορφώνονται μέσω της αλληλεπίδρασης με τα συνομήλικα άτομα και το εκπαιδευτικό προσωπικό. Η ένταξη δραστηριοτήτων που προάγουν τη συναίνεση στην εκπαιδευτική διαδικασία είναι σημαντική γιατί:

1. Δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον μάθησης

Όταν τα παιδιά εκπαιδεύονται να σέβονται τα όρια των άλλων και να λαμβάνουν υπόψη τις επιθυμίες τους, νιώθουν πιο ασφαλή και προστατευμένα στο σχολείο. Αυτό ενθαρρύνει την ενεργή συμμετοχή τους και την ελεύθερη έκφρασή τους, μειώνοντας τον κίνδυνο του σχολικού εκφοβισμού.

2. Ενδυναμώνει τα παιδιά

Η εξάσκηση στην αυτοδιάθεση και τη σωματική αυτονομία προσφέρει στα παιδιά την αίσθηση του ελέγχου. Αντιλαμβάνονται την ικανότητα να κάνουν τις δικές τους επιλογές και να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις πράξεις τους.

3. Αναπτύσσει δεξιότητες ζωής

Η ικανότητα να επικοινωνούμε αποτελεσματικά, να θέτουμε όρια και να λαμβάνουμε υπόψη τις ανάγκες των άλλων είναι απαραίτητες δεξιότητες για την επιτυχία σε όλους τους τομείς της ζωής. Ενσωματώνοντας αυτές τις δεξιότητες στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, προετοιμάζουμε τα παιδιά να γίνουν ενήλικες με υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.

4. Προάγει την υγιή σεξουαλικότητα

Η συναίνεση και ο σεβασμός στα όρια είναι θεμελιώδεις έννοιες για την υγιή σεξουαλικότητα. Εισάγοντας αυτές τις έννοιες από μικρή ηλικία, βοηθάμε τα παιδιά να αναπτύξουν υγιείς σχέσεις και να κάνουν υπεύθυνες επιλογές για το σώμα τους. Αυτό μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη της σεξουαλικής κακοποίησης και εκμετάλλευσης.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΜΩΣ Η ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ;

Η συναίνεση είναι η διαδικασία κατά την οποία ένα άτομο ή μια ομάδα συμφωνεί **ελεύθερα** να κάνει κάτι ή να επιτρέψει κάτι, αφού έχει κατανοήσει πλήρως όλες τις σχετικές πληροφορίες και έχει δώσει τη συγκατάθεσή του χωρίς πίεση, εκβιασμό, εξαναγκασμό ή φόβο.

Η εκπαίδευση στη συναίνεση στο σχολικό πλαίσιο αφορά στην κατανόηση των δικών μας ορίων και των ορίων των άλλων, την ευγένεια, την ενσυναίσθηση, την αμοιβαιότητα, τη γενναιοδωρία και τον σεβασμό προς τον εαυτό μας και τους γύρω μας. Εφαρμόζεται σε καθημερινές αλληλεπιδράσεις όπως το παιχνίδι, η ομαδική εργασία και η επικοινωνία, όπου τα παιδιά μαθαίνουν να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και να ακούν αντίστοιχα των άλλων. Με αυτό τον τρόπο, η συναίνεση γίνεται μέρος της καθημερινής ζωής στο σχολείο.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΝΤΑΣ
ΤΗ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Στο σχολικό περιβάλλον η καλλιέργεια δεξιοτήτων συναίνεσης επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των παιδιών να επικοινωνούν ανοιχτά τις επιθυμίες τους, να σέβονται τα σωματικά και συναισθηματικά όρια των άλλων και να λαμβάνουν συνειδητές αποφάσεις.

Η συναίνεση στο σχολικό περιβάλλον περιλαμβάνει όλες τις διαπροσωπικές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις μεταξύ μαθητριών και μαθητών, καθώς και μεταξύ παιδιών και εκπαιδευτικών. Αφορά στην ελεύθερη και εθελοντική συμμετοχή σε δραστηριότητες, στην αποδοχή προσωπικών ορίων και στην πρόωθηση της αυτονομίας και της αυτοεκτίμησης των παιδιών.

Ωστόσο, πολλές φορές οι εκπαιδευτικοί ασκούν έλεγχο στις κινήσεις και την έκφραση των παιδιών, όπως ζητώντας τους να σταυρώσουν τα πόδια τους, να βάλουν τα χέρια πάνω στο θρανίο ή απλώς να κάτσουν στην καρέκλα τους ακίνητα. **Αυτή η πρακτική συγκρούεται με την έννοια της ελευθερίας και της συναίνεσης, καθώς τα παιδιά συμμορφώνονται με κανόνες χωρίς να κατανοούν την ουσία τους ή να έχουν άλλες επιλογές.** Κατά συνέπεια, αυτό μπορεί να προκαλέσει σύγχυση σχετικά με την έννοια της ελεύθερης βούλησης και ενδέχεται να εκδηλωθεί μέσω παραβατικών συμπεριφορών που εκφράζουν την ανάγκη για έλεγχο. Συναίνεση δεν σημαίνει πως δεν υπάρχουν όρια ή υποχρεώσεις, αλλά ότι επεξηγείται ακριβώς το κάθε πλαίσιο και δίνονται επιλογές.

Ένας απλός τρόπος ένταξης της συναίνεσης στην τάξη είναι μέσω της δημιουργίας ενός συμβολαίου τάξης. Το συμβόλαιο τάξης περιλαμβάνει θετικές συμφωνίες που συναποφασίζονται στην αρχή της χρονιάς μεταξύ εκπαιδευτικού και παιδιών και τηρούνται καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους. Με αυτό τον τρόπο, τα παιδιά συμμετέχουν στη διαμόρφωση των κανόνων και κατανοούν τη σημασία τους, προάγοντας έτσι μια πιο συναινετική και συνεργατική εκπαιδευτική εμπειρία. **Όταν ένα παιδί συμφωνεί σε κάτι χωρίς να κατανοεί ότι έχει άλλη επιλογή, συμμορφώνεται, αλλά δεν συναινεί.** Η συζήτηση με τα παιδιά για το τι περιμένουμε από αυτά και τι θέλουν τα ίδια μπορεί να δείξει ότι σκέφτονται διαφορετικά από εμάς. Αυτός ο διάλογος τα βοηθά να νιώσουν ότι ανήκουν στην ομάδα και ότι η γνώμη τους έχει αξία. Ταυτόχρονα, τα ενθαρρύνει να αναλαμβάνουν ευθύνη για τις επιλογές τους.

ΓΡΗΓΟΡΑ ΤΙΡΣ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ



Προετοιμασία δραστηριότητας: Πριν ξεκινήσουμε μια ομαδική εργασία, ρωτάμε τα παιδιά μας πώς θα ήθελαν να συνεργαστούν. Μπορεί να προτιμούν να δουλέψουν σε μικρές ομάδες ή να αναλάβουν ατομικά κάποιες αρμοδιότητες.

Στις συζητήσεις: Ζητάμε από τα παιδιά να εκφράσουν τις απόψεις τους σχετικά με κάποιο θέμα και βεβαιωνόμαστε ότι αισθάνονται άνετα να μοιραστούν ή να κρατήσουν την άποψή τους ιδιωτική, αν δεν θέλουν να μιλήσουν.

Προσωπικός χώρος: Όταν παρατηρούμε ένα παιδί να κάθεται μόνο του, ρωτάμε: «Θα ήθελες παρέα ή προτιμάς να είσαι μόνο σου αυτή τη στιγμή;» Βοηθάμε τα παιδιά να κατανοήσουν και να σέβονται το δικαίωμα του άλλου ατόμου να έχει προσωπικό χώρο.

Κατά τη διάρκεια παιχνιδιού: Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ρωτούν πρώτα τα φιλαράκια τους αν θέλουν να συμμετάσχουν στο παιχνίδι και να περιμένουν απάντηση πριν ξεκινήσουν να παίζουν.

Καθιέρωση ορίων: Ζητάμε από τα παιδιά να φτιάξουν τις δικές τους «συμφωνίες συναίνεσης» ή «συμφωνίες συνεννόησης» για την τάξη, όπως π.χ. τότε νιώθουν άνετα να μιλήσουν ή τότε χρειάζονται χρόνο για τον εαυτό τους.

Χρήση Καθημερινών Ερωτήσεων: Ξεκινάμε την ημέρα με μια ερώτηση όπως: «Πώς αισθάνεστε σήμερα; Θα θέλατε να μοιραστείτε κάτι ή προτιμάτε να κρατήσετε τις σκέψεις σας για εσάς;» Αυτό βοηθά τα παιδιά να εκφράζουν τα συναισθήματά τους χωρίς πίεση.

Προσωπική συμβολή σε ομαδικά έργα: Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να επιλέγουν πώς θέλουν να συνεισφέρουν σε ομαδικά έργα, αντί να τους δίνουμε έτοιμους ρόλους. Ρωτάμε: «Ποια εργασία θα ήθελες να αναλάβεις σε αυτό το έργο;»

Συναίνεση πριν από αλλαγές στη ρουτίνα: Όταν σχεδιάζουμε να αλλάξουμε κάτι στη σχολική ημέρα ή να εισαγάγουμε μια νέα δραστηριότητα, ρωτάμε τα παιδιά πώς αισθάνονται γι' αυτό. «Σήμερα, σκέφτομαι να αλλάξουμε τον τρόπο που κάνουμε αυτό το μάθημα. Θα θέλατε να μου πείτε τη γνώμη σας για την αλλαγή;»

Δημιουργία «ζώνης άνεσης»: Φτιάχνουμε μια γωνιά μέσα στην τάξη όπου τα παιδιά μπορούν να πάνε όταν νιώθουν την ανάγκη να έχουν λίγο χρόνο μόνο τους. «Αν ποτέ αισθανθείς ότι χρειάζεσαι λίγο χρόνο για τον εαυτό σου, μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη ζώνη άνεσης για να χαλαρώσεις».

Ενθάρρυνση ερωτήσεων: Λέμε στα παιδιά ότι μπορούν πάντα να ζητήσουν διευκρινίσεις ή να ρωτήσουν αν νιώθουν αβέβαια. «Αν νιώθεις ότι δεν καταλαβαίνεις κάτι ή δεν αισθάνεσαι άνετα με κάτι, μπορείς πάντα να ρωτήσεις ή να πεις ότι χρειάζεσαι περισσότερη βοήθεια».



ΣΥΝΔΙΝΕΣΗ

ΣΤΗΝ

ΠΡΑΞΗ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΒΗΜΑ – ΒΗΜΑ

Οι κίτρινες δραστηριότητες μπορούν να ενταχθούν στην καθημερινή σχολική ρουτίνα, με στόχο την ενίσχυση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των παιδιών και τη δημιουργία ενός θετικού και συμπεριληπτικού κλίματος στην τάξη. Κάθε δραστηριότητα ξεκινά με μια εισαγωγή που εξηγεί τον εκπαιδευτικό στόχο και τη σύνδεση της δραστηριότητας με τη δεξιότητα της συναίνεσης, περιγραφή με οδηγίες, ορισμούς (όπου χρειάζεται), υλικά, ηλικιακή ομάδα στην οποία απευθύνεται, καθώς και ένα «Plan B» (μια εναλλακτική πρόταση, που επιτρέπει την προσαρμογή της δραστηριότητας σύμφωνα με τις ανάγκες της ομάδας ή το ηλικιακό επίπεδο των παιδιών). Στην περιγραφή της κάθε δραστηριότητας, τα λόγια που μπορεί να χρησιμοποιήσει η/ο εκπαιδευτικός αποτυπώνονται με *πλάγια γραφή* για να διευκολυνθεί ο συντονισμός της ομάδας.



Οι πράσινες δραστηριότητες είναι σχεδιασμένες για να καλύπτουν μία ή δύο διδακτικές ώρες και μπορούν να ενταχθούν στην καθημερινή σχολική ρουτίνα ως ολοκληρωμένα μαθήματα. Κάθε δραστηριότητα ξεκινά με μια εισαγωγή που εξηγεί τον εκπαιδευτικό στόχο και τη σύνδεση της δραστηριότητας με τη δεξιότητα της συναίνεσης, αναλυτικές οδηγίες συντονισμού, ορισμούς όρων, κατάλογο υλικών υλοποίησης, και την ηλικιακή ομάδα στην οποία απευθύνεται. Επίσης, περιλαμβάνει εναλλακτικές προτάσεις (Plan B) για την προσαρμογή της δραστηριότητας στις ανάγκες της ομάδας ή το ηλικιακό επίπεδο των παιδιών. Στην περιγραφή της κάθε δραστηριότητας, τα λόγια που μπορεί να χρησιμοποιήσει η/ο εκπαιδευτικός αποτυπώνονται με *πλάγια γραφή* για να διευκολυνθεί ο συντονισμός της ομάδας.

ΑΛΛΑΖΕΙΣ ΘΕΣΗ ΑΠ. . .

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τα παιδιά να σκεφτούν καταστάσεις όπου χρειάστηκε να ζητήσουν ή να δώσουν άδεια και να σεβαστούν τα όρια των άλλων. Με το να αλλάζουν θέση, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τις ανάγκες τους με σεβασμό, ενώ παράλληλα κατανοούν ότι υπάρχουν διαφορετικές απόψεις που χρειάζεται να γίνονται σεβαστές.



5' - 10'



—



6 - 12

Περιγραφή:

- Είμαστε σε κύκλο.
- Εξηγούμε στα παιδιά ότι θα διαβάσουμε κάποιες προτάσεις και αν αυτές ισχύουν για εκείνα τότε θα πρέπει να αλλάξουν θέση με κάποιο άλλο άτομο στον κύκλο. Για παράδειγμα, «αλλάζεις θέση αν σου αρέσει η σοκολάτα».
- Τονίζουμε ότι όσο αλλάζουν θέσεις τα παιδιά προσέχουν να μην αγγίξουν κανένα άλλο φιλαράκι. Δημιουργούμε έτσι συνειδητότητα στον προσωπικό χώρο.
- «Αλλάζεις θέση αν: φοράς κάτι κόκκινο, έχεις αδέρφια, ζητάς άδεια για να δανειστείς παιχνίδια, νιώθεις άνετα να εκφράζεις τα συναισθήματά σου, το αγαπημένο σου μάθημα είναι το διάλειμμα, τρελαίνεσαι να περπατάς ξυπόλυτο, έχεις πει «σταμάτα» όταν κάτι δεν σου άρεσε, σου αρέσει να παίζεις με λάσπες, έχεις έστω και μία γρατζουνιά πάνω σου, σου αρέσουν οι αγκαλιές, θα ήθελες να έχουμε πάντα Χριστούγεννα, έχεις μαλώσει έστω και μία φορά με κάποιο φιλαράκι σου, έχεις ζητήσει άδεια για κάτι σημαντικό αυτή την εβδομάδα, έχεις αλλάξει γνώμη για κάτι και το έχεις εκφράσει».

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νιώσατε όταν αλλάζατε θέση;
- Πώς νιώσατε όταν προσέχατε να μην ακουμπήσετε κάποιο άλλο παιδί καθώς αλλάζατε θέση; Ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- Υπήρξε κάτι που σας ξάφνιασε;
- Τι παρατηρήσατε (σε εσάς/στα άλλα άτομα);
- Πώς νιώθετε όταν σας ρωτάνε πριν δανειστούνε κάτι από εσάς ή αν μπορούν να σας αγκαλιάσουν;

Plan B:

- Οι συνθήκες μπορούν να προσαρμοστούν, να αφαιρεθούν ή να προστεθούν ανάλογα με το χρονικό περιθώριο και τις ανάγκες της ομάδας. Κάποιες προτάσεις για μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες (π.χ. 9-12) θα ήταν οι εξής: «Έχεις ζητήσει την άδεια για να δανειστείς ένα παιχνίδι, έχεις πει «όχι» σε κάτι που δεν ήθελες να κάνεις, έχεις πει «παρακαλώ» όταν ήθελες κάτι από κάποιον άλλο, έχεις ζητήσει τη βοήθεια κάποιου όταν ένιωσες άβολα, έχεις ακούσει και σεβαστεί την επιθυμία του φίλου σου, έχεις νιώσει όμορφα όταν κάποιο άτομο σεβάστηκε το «όχι» σου, έχεις ζητήσει συγγνώμη όταν ενόχλησες το φιλαράκι σου, έχεις ζητήσει τη γνώμη κάποιου άλλου πριν κάνεις κάτι μαζί του, έχεις κάνει μια αγκαλιά μόνο όταν και το άλλο άτομο ήθελε, έχεις πει «όχι» σε κάτι που δεν ήθελες να κάνεις, έχεις νιώσει άνετα να πεις «όχι» σε κάποια φίλη/κάποιο φίλο ή μέλος της οικογένειάς σου, έχεις αισθανθεί περήφανο που υπερασπίστηκες τα προσωπικά σου όρια».
- Αν δεν υπάρχει χώρος για σχηματισμό κύκλου μπορούν να αλλάζουν θέσεις στα θρανία και στην ολοκλήρωση της δραστηριότητας να επιστρέψουν στις αρχικές τους θέσεις.

ΣΦΙΧΤΑΓΚΑΛΙΑΣΜΑΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τα παιδιά να αγαπήσουν και να αποδεχτούν τον εαυτό τους, κάτι που είναι θεμελιώδες για να αναγνωρίζουν τις ανάγκες τους, να θέτουν σαφή προσωπικά όρια και να σέβονται τα όρια των άλλων.



5'-10'



χαρτιά, μαρκαδόροι



6 - 12

Περιγραφή:

- Καθόμαστε σε κύκλο και ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν ένα χαρακτηριστικό που αγαπάνε στον εαυτό τους.
- Κάθε παιδί μοιράζεται στον κύκλο (ή γράφει σε ένα χαρτάκι) αυτό που αγαπάει περισσότερο στον εαυτό του.
- «Κλείνουμε τα μάτια, τυλίγουμε τα χέρια μας γύρω από τον κορμό μας και κάνουμε μια σφιχτή αγκαλιά στον εαυτό μας. Μένουμε ακίνητες και ακίνητοι για λίγα δευτερόλεπτα».
- Αν τα παιδιά έχουν γράψει το χαρακτηριστικό τους σε χαρτάκι, μπορούν προαιρετικά να το μοιραστούν με την ομάδα, αλλά δεν είναι υποχρεωτικό.
- Συζητάμε τη σημασία του να αγαπάμε τον εαυτό μας για αυτό που είναι, και όχι μόνο για όσα καταφέρνουμε, τη σημασία του να μας συγχωρούμε, να μας αγκαλιάζουμε σφιχτά και να μας μιλάμε με αγάπη και σεβασμό.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νιώσατε όταν αγκαλιάσατε τον εαυτό σας;
- Μάθατε κάτι καινούριο για τον εαυτό σας;
- Τι σημαίνει να αγαπάς τον εαυτό σου για αυτό που είναι και όχι μόνο για τα πράγματα που καταφέρνεις; Πώς το καταλαβαίνετε;



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΑΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα εκπαιδεύει τα παιδιά στη συναίνεση, καθώς εξοικειώνονται σε διάφορους χαιρετισμούς ανοίγοντας έτσι το φάσμα των επιλογών τους. Έτσι, αντιλαμβάνονται ότι είναι κυρίαρχα στο σώμα τους και κανένα άτομο δεν μπορεί να παραβεί τα όριά τους.



5'



πολύχρωμα χαρτιά,
μαρκαδόροι



6 - 12

Περιγραφή:

- Ξεκινάμε την ημέρα με έναν (διασκεδαστικό) τρόπο χαιρετισμού.
- Έχουμε στην τάξη ένα κουτί όπου μπορούμε να προτείνουμε έναν τρόπο χαιρετισμού (υπαρκτό ή φανταστικό), γράφοντάς τον σε ένα χαρτάκι.
- Κάθε πρωί ή στο τέλος της προηγούμενης ημέρας, ένα παιδί επιλέγει έναν τρόπο χαιρετισμού και τον ανακοινώνει στην υπόλοιπη τάξη (χειραψία, αγκαλιά, high-five, χαμόγελο, βλεμματική επαφή, λεκτικός χαιρετισμός, βρυκηθμός τυραννόσαυρου, σχηματισμός καρδούλας με χέρια, φιλή στον αέρα κλπ.).
- Τα παιδιά χαιρετούν το ένα το άλλο χρησιμοποιώντας τον τρόπο που επιλέχθηκε.
- Ο τρόπος χαιρετισμού αλλάζει κάθε μέρα για να διατηρείται το ενδιαφέρον.
- **Σημαντικό:** Έχουμε ελέγξει από πριν τις προτάσεις για να προλάβουμε τυχόν προσβλητικούς χαιρετισμούς τους οποίους μπορούμε να τους συζητήσουμε στην τάξη σε δεύτερο χρόνο.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς σας φάνηκε ο τρόπος χαιρετισμού που διαλέξαμε σήμερα;
- Υπήρξε κάποια στιγμή που νιώσατε άνετα ή άβολα με τον τρόπο χαιρετισμού; Γιατί;
- Ποιος είναι ο αγαπημένος σας τρόπος χαιρετισμού και γιατί;
- Πώς νιώθετε όταν συμφωνείτε μαζί με κάποιο άλλο άτομο για τον τρόπο που θα χαιρετηθείτε;
- Πώς μπορείτε να δείξετε ότι δεν θέλετε να χαιρετήσετε κάποιο άτομο;
- Εάν κάποιος τρόπος χαιρετισμού σας φαίνεται άβολος ή προσβλητικός, πώς μπορείτε να το εκφράσετε;

Plan B:

- Αν κάποιο παιδί δεν νιώθει άνετα με αγκαλιές ή κάποιον άλλο χαιρετισμό, μπορούμε να περιοριστούμε σε χειραψίες ή high-fives ή να συμφωνήσουμε ως ομάδα πως κάποιες μέρες μπορεί και να μη θέλουμε να χαιρετήσουμε με κανέναν τρόπο.
- Στις μικρότερες ηλικιακές ομάδες μπορούμε να προσθέσουμε χαιρετισμούς με ζώα (π.χ. χαιρετισμός αρκούδας με μεγάλη αγκαλιά, χαιρετισμός τσιπούρας με χείλη που να παραπέμπουν σε ψάρι κάνοντας ήχους, χαιρετισμός κουκουβάγιας όπου είμαστε σε ακινησία και φωνάζουμε «κουουου»).



ΜΟΣΑΪΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τα παιδιά να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Μέσα από την κατανόηση των δικών τους συναισθημάτων, μπορούν να εκφράζουν πιο αποτελεσματικά τις ανάγκες και τα όριά τους, ενώ παράλληλα μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και τα συναισθήματα των άλλων.



5'



τροχός συναισθημάτων
ή χαρτί, μαρκαδόροι



6 - 12

Περιγραφή:

- Στην τάξη υπάρχει εκτυπωμένος ο χάρτης των συναισθημάτων (βλ. παράρτημα).
- Ρωτάμε με τη σειρά τα παιδιά να επιλέξουν τι συναίσθημα νιώθουν αυτή τη στιγμή και να το μοιραστούν με την ομάδα.
- Αν ένα παιδί δεν θέλει να μοιραστεί το συναίσθημά του μπορεί να πει «όχι σήμερα» και να το προσπεράσουμε.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Θέλει κάποια ή κάποιος να μοιραστεί μαζί μας γιατί διάλεξε αυτό το συναίσθημα;
- Πότε ήταν η τελευταία φορά που ένιωσες πάλι έτσι;
- Αν ζωγράφιζες αυτό το συναίσθημα, τι χρώμα/χρώματα θα χρησιμοποιούσες;
- Θα ήθελες να ανταλλάξεις αυτό το συναίσθημα με κάποιο άλλο;
- Μπορεί το συναίσθημά μας να επηρεάσει τα όριά μας;
- Πώς νομίζεις ότι μπορείς να ζητήσεις χώρο ή χρόνο για να νιώσεις καλύτερα;

Plan B:

- Αν τα παιδιά δυσκολεύονται να εκφραστούν με λόγια μπορούν να αναπαραστήσουν με χρώματα ή παντομίμα τα συναισθήματα.
- Σε μικρότερες ηλικιακές ομάδες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το θερμόμετρο (βλ. παράρτημα). Στην τάξη έχουμε τοιχοκολλημένα τα βασικά συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, απδία, έκπληξη), και με βάση το θερμόμετρο εντοπίζουμε την ένταση (π.χ. χαρά-ενθουσιασμός, στενοχώρια-θλίψη).



ΤΟ ΝΙΦΘΩ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τα παιδιά να αναγνωρίζουν τις σωματικές τους ανάγκες, κάτι που είναι βασικό για να κατανοήσουν τα όριά τους και να τα γνωστοποιούν. Βοηθά επίσης στην αναγνώριση των προειδοποιητικών σημάτων (βλ. παράρτημα).



5'



—



6 - 12

Περιγραφή:

- Καθόμαστε στα θρανία ή σε κύκλο.
- Ζητάμε από τα παιδιά να μοιραστούν πώς αισθάνεται το σώμα τους σήμερα (π.χ. κουρασμένο, γεμάτο ενέργεια, χαλαρό, σφιγμένο, πόνος στην κοιλιά ή το κεφάλι) και να το συνοδεύσουν με μία κίνηση που αντιπροσωπεύει το συναίσθημα.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νιώθει το σώμα σου σήμερα;
- Υπάρχει κάποια ειδική αίσθηση που θέλεις να μοιραστείς;
- Μπορείς να δείξεις μια κίνηση που το αντιπροσωπεύει;
- Υπάρχει κάτι που σε κάνει να νιώθεις έτσι;
- Αν ήταν ζώο/χρώμα τι θα ήταν;
- Τι χρειάζεται το σώμα σου για να αισθανθεί καλύτερα όταν είναι κουρασμένο;
- Έρχεται πρώτη φορά αυτό το συναίσθημα; Τι έκανες την προηγούμενη φορά; Πώς το αντιμετώπισες;

ΕΙΜΑΙ ΣΠΟΥΔΑΙ@!

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της θετικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των μαθητών και μαθητριών. Καλλιεργεί την αμοιβαία αναγνώριση των ορίων και την ενίσχυση της εμπιστοσύνης.



5'



—



6 - 12

Περιγραφή:

- Καθόμαστε ιδανικά σε κύκλο ή εναλλακτικά στα θρανία.
- Ακολουθώντας κυκλική ροή, κάθε παιδί λέει κάτι θετικό για τον εαυτό του και ένα θετικό σχόλιο για το άτομο που βρίσκεται δίπλα του (π.χ. «Μου αρέσει που είμαι γενναία και Γιάννη σε εσένα θαυμάζω/μου αρέσει που είσαι καλός φίλος, γενναιόδωρος»).
- Το παιδί που λαμβάνει το θετικό σχόλιο ευχαριστεί το άτομο που του το έδωσε.
- Είναι σημαντικό να εξηγήσουμε σαφώς ότι ανταλλάσσουμε μόνο θετικά σχόλια και όποιο άτομο παραβεί αυτή τη συμφωνία θα έχει συνέπειες. Θέλουμε να προστατεύσουμε τα παιδιά από πιθανά κακόβουλα σχόλια. Επίσης, λαμβάνοντας υπόψη τις δυναμικές της ομάδας, προσέχουμε ποιο παιδί κάθεται δίπλα σε ποιο ώστε να αποφευχθούν κοροϊδίες.

Plan B:

Αν κάποια παιδιά νιώθουν άβολα να μιλήσουν μπορούν να συναποφασίσουν στην αρχή της δραστηριότητας ότι θα γράψουν τα θετικά τους σχόλια σε χαρτάκια και θα τα διαβάσουμε εμείς δυνατά στην τάξη.

ΠΩΣ ΦΕΥΓΩ ΣΗΜΕΡΑ

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τον αναστοχασμό και την αναγνώριση των συναισθημάτων. Ενισχύει την ικανότητα των παιδιών να εκφράζουν τις ανάγκες και τις σκέψεις τους με σεβασμό προς τον εαυτό τους και τα άλλα άτομα.



5'



—



6 - 12

Περιγραφή:

- Ζητάμε από τα παιδιά να μοιραστούν πώς αισθάνονται τώρα που τελείωσε η ημέρα.
- Ενθαρρύνουμε να πουν κάτι θετικό που τους συνέβη σήμερα ή κάτι καινούργιο που έμαθαν για εκείνα.

▶ Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να λειτουργήσει συνδυαστικά με τη δραστηριότητα Μωσαϊκό Συναισθημάτων.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νιώθεις τώρα;
- Νιώθεις διαφορετικά από το πρωί;
- Αν ναι, τι άλλαξε; Τι συνέβη και άλλαξε η διάθεσή σου;
- Τι κρατάς από τη σημερινή μέρα;
- Αν μπορούσες να επαναλάβεις μία στιγμή της ημέρας σου, ποια θα ήταν και γιατί;
- Τι σου άρεσε περισσότερο σήμερα;

Plan B:

Αν κάποια παιδιά δυσκολεύονται να μιλήσουν, μπορούν να γράψουν τα συναισθήματά τους σε χαρτί και να τα μοιραστούν με εμάς ή και με την υπόλοιπη τάξη.



ΝΤΙΝ ΝΤΙΝ ΝΤΙΝ!

Αυτή η δραστηριότητα εκπαιδεύει τα παιδιά στην αναγνώριση και εξοικείωση με τα προειδοποιητικά σημάδια που δίνει το σώμα όταν νιώθουμε άβολα ή βρισκόμαστε σε μια κατάσταση που απαιτεί τη συναίνεσή μας. Παράλληλα, ενισχύει την κατανόηση της σωματικής συνειδητότητας και συγκεκριμένα, τους τρόπους με τους οποίους το σώμα μπορεί να μας προειδοποιήσει για καταστάσεις που μας κάνουν να αισθανόμαστε άβολα. Έτσι, τα παιδιά αναπτύσσουν αυτογνωσία και την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να υπερασπίζονται τα όριά τους.



90'



**αφίσα “Προειδοποιητικά
Σημάδια” (παράρτημα), Α4,
μαρκαδόροι, ξυλομπογιές,
παστέλ, κόκκινα και πράσινα
σημαιοκίτριά (παράρτημα), ιστορίες
(παράρτημα)**



8 - 10

Ορισμός:

Τα προειδοποιητικά σημάδια είναι σωματικές αντιδράσεις που μας δείχνουν ότι αυτό που συμβαίνει μας κάνει να νιώθουμε άβολα ή η κατάσταση που βρισκόμαστε δεν είναι ασφαλής.

Περιγραφή:

Α' μέρος (45')

- Είμαστε σε κύκλο.
- Εξηγούμε πως εκτός από το στόμα μας, μιλάει και το σώμα μας.
Π.χ. Όταν πεινάμε, η κοιλιά μας γουργουρίζει, όταν παίρνουμε ένα δώρο (έκπληξη) η καρδιά μας χτυπάει πολύ γρήγορα.
- Ρωτάμε τα παιδιά με ποιον τρόπο μας μιλάει το σώμα μας όταν νιώθουμε: χαρά, λύπη, αγωνία, φόβο, άβολα, εστιάζοντας πιο πολύ στα τρία τελευταία. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να μιλήσουν ελεύθερα και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.
- «Όταν νιώθουμε άβολα, το σώμα μας μας στέλνει σημάδια. Σαν να κάνει ντιν ντιν ντιν! Μπορεί να αρχίσει να πονάει η κοιλιά μας, να μας πιάσει τρέμουλο, να ιδρώνουμε ή να τρέμουμε. Μπορεί επίσης δύο διαφορετικά συναισθήματα να μας δημιουργούν την ίδια αντίδραση. Μπορεί να κλαίμε από χαρά και λύπη ή η καρδιά μας να χτυπάει δυνατά από έκπληξη και φόβο. Το σώμα μας μας μιλάει με διάφορους τρόπους, και μερικές φορές αυτά τα μηνύματα τα λέμε προειδοποιητικά σημάδια».
- Πριν αρχίσουμε να ονοματίζουμε τα σημάδια, δίνουμε χώρο στα παιδιά να σκεφτούν και να φέρουν τις δικές τους εμπειρίες.
- Έπειτα, χωρίζουμε την ομάδα σε υποομάδες των 4-5 ατόμων.
- Μοιράζουμε φύλλα Α4 και χρωματιστούς μαρκαδόρους, ξυλομπογιές ή παστέλ. Δίνουμε 15-20' στα παιδιά να σχεδιάσουν ένα ανθρώπινο σώμα (ή το έχουμε σχεδιάσει εμείς από πριν) και να γράψουν ή να ζωγραφίσουν πάνω του τα προειδοποιητικά σημάδια που μπορεί να νιώθει το σώμα μας όταν βρίσκεται σε μια άβολη κατάσταση που προκαλεί φόβο, ντροπή ή αναστάτωση.
- Μόλις ολοκληρώσουν όλες οι ομάδες, κάνουμε μια βόλτα για να δούμε τις ζωγραφιές των υπολοίπων ή τις τοποθετούμε μπροστά μας και καθόμαστε σε κύκλο.



Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νιώσατε με αυτό που κάναμε;
- Τι ήταν εύκολο, τι σας δυσκόλεψε;
- Είδατε κάτι διαφορετικό ή συμπληρωματικό στις ζωγραφιές των φίλων σας;
- Σας έκανε κάτι εντύπωση;
- Υπήρξε κάτι που δεν είχατε σκεφτεί;
- **Εισάγουμε το σκίτσο με τα προειδοποιητικά σημάδια (βλ. παράρτημα).**
- Υπάρχει κάτι από αυτά εδώ που δεν το είχατε σκεφτεί;
- Πιστεύετε μπορούμε να νιώθουμε παραπάνω από ένα προειδοποιητικά σημάδια την ίδια στιγμή;
- Τι μπορούμε να κάνουμε αν νιώσουμε κάποιο από τα προειδοποιητικά σημάδια; (Απομακρυνόμαστε από την κατάσταση που μας κάνει να νιώθουμε άβολα, μιλάμε για αυτό που συνέβη σε έναν ενήλικα του δικτύου ασφαλείας μας).

▶ **Πρόταση:** Φτιάχνουμε μαζί με τα παιδιά μια συλλογική μεγάλη αφίσα με τα προειδοποιητικά σημάδια του σώματος και έπειτα την κρεμάμε στην τάξη.

Β' μέρος (45')

- Χωρίζουμε τα παιδιά σε τέσσερις ομάδες και τους μοιράζουμε τα σημαιάκια και από μία ιστορία όπου οι πρωταγωνίστριες και οι πρωταγωνιστές παρουσιάζουν κάποια από τα προειδοποιητικά σημάδια. Στόχος είναι να συζητήσουν αν αυτή η κατάσταση που βιώνει το άτομο είναι άνετη ή άβολη για αυτό. Αν η κατάσταση είναι άβολη σηκώνουν το κόκκινο σημαιάκι και αν είναι άνετη, το πράσινο. Δίνουμε 10' να συζητήσουν την ιστορία τους και να αναγνωρίσουν τα προειδοποιητικά σημάδια.
- Κατευθύνουμε την προσοχή των παιδιών στη γλώσσα του σώματος και τις εκφράσεις του προσώπου.
- Κάνουμε ξεκάθαρο πως σε καμία περίπτωση για ό,τι συμβαίνει στην ιστορία, δεν φταίει η πρωταγωνίστρια ή ο πρωταγωνιστής της (προλαμβάνοντας το φαινόμενο του *victim blaming).
- Μόλις ολοκληρώσουν, ερχόμαστε σε ολομέλεια με τα παιδιά κάθε ομάδας να κάθονται μαζί.
- Ζητάμε από κάθε ομάδα να διαβάσει την ιστορία της και η υπόλοιπη τάξη αποφασίζει με τα σημαιάκια αν είναι μία βολική ή άβολη κατάσταση. Έπειτα η ομάδα μοιράζεται όσα συζητήσε.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νομίζετε ότι νιώθει το άτομο σε αυτή την ιστορία;
- Τι βλέπετε που μπορεί να μας δείχνει πώς νιώθει; Από πού το καταλαβαίνουμε;
- Νιώθει βολικά ή άβολα ο/η ... ;
- Πιστεύετε ότι το άτομο θέλει να βρίσκεται σε αυτή την κατάσταση;
- Τι μπορεί να κάνει ο/η για να νιώσει ασφαλής; (Να φύγει μακριά από την κατάσταση, να πάει κοντά σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεται και αν δεν υπάρχει, σε κάποιο άλλο ενήλικο άτομο).
- Πώς θα νιώθατε εσείς αν βρισκόσασταν σε μία παρόμοια κατάσταση; Τι θα κάνατε;
- Πώς καταλαβαίνουμε τα προειδοποιητικά σημάδια;
- Πώς μπορούμε να καταλάβουμε αν κάποιο άτομο ή φιλαράκι μας δεν νιώθει άνετα;
- Πώς μπορούμε να σεβαστούμε τα συναισθήματα και τα όρια των άλλων ανθρώπων;
- Τι μπορούμε να κάνουμε αν βρεθούμε σε μία τέτοια άβολη κατάσταση ώστε να νιώσουμε ξανά ασφαλείς;

Αν μας συμβεί κάτι που ενεργοποιεί τα Προειδοποιητικά μας Σημάδια χρειάζεται να ακολουθήσουμε τα εξής βήματα:

1. Παρατηρούμε τα προειδοποιητικά μας σημάδια.
2. Απομακρυνόμαστε και φωνάζουμε ΣΤΟΠ!
3. Τρέχουμε γρήγορα σε ενήλικο άτομο που εμπιστευόμαστε ή αν δεν υπάρχει κοντά μας, σε ένα οποιοδήποτε ενήλικο άτομο.
4. Μοιραζόμαστε το περιστατικό με ένα άτομο του δικτύου ασφαλείας μας.
5. Αν χρειαστεί, το καταγγέλλουμε στην αστυνομία.

Οι ιστορίες

Η Ναταλία στο Πάρκο

Προειδοποιητικά σημάδια

- βήματα πίσω
- μη απάντηση- πάγωμα
- ταχυπαλμία
- πόδια που τρέμουν

Το πάρτι του Μάριου

Προειδοποιητικά σημάδια

- ανάγκη για τουαλέτα
- το στομάχι ανακατεύεται

Το μυστικό της Έλενας

Προειδοποιητικά σημάδια

- ανατριχίλα
- ιδρωμένες παλάμες

Το δώρο του Νίκου

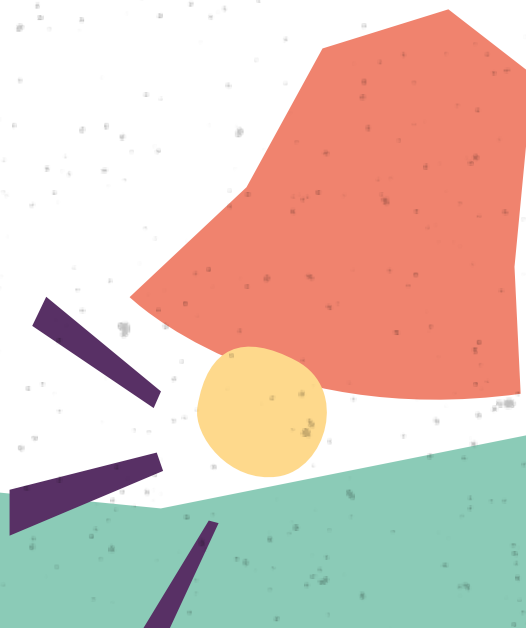
Προειδοποιητικά σημάδια

- δεν υπάρχει κανένα

Plan B:

Για την ηλικιακή ομάδα 10-12 ετών μπορούμε να αναπτύξουμε τις ιστορίες λίγο παραπάνω με περισσότερες λεπτομέρειες ή και να προσθέσουμε καινούργιες όπως:

- ανταλλαγή ύποπτων/κακόβουλων ηλεκτρονικών μηνυμάτων.
- ο μεγάλος αδελφός (16 ετών) παίρνει κρυφά τα κλειδιά του αυτοκινήτου και σου ζητά να μην το πεις.
- η συμμαθήτριά σου σου δείχνει άσεμνες φωτογραφίες στο τηλέφωνο.



ΠΑΡΗΓΥΡΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Η αναγνώριση των συναισθημάτων είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη συναίνεση, καθώς και τα δύο είναι απαραίτητα για την αμοιβαία κατανόηση και τον σεβασμό στις διαπροσωπικές σχέσεις. Όταν αναγνωρίζουμε και κατανοούμε τα συναισθήματά μας, μπορούμε να εκφράζουμε με σαφήνεια τις ανάγκες και τα όριά μας, ενώ η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων μας επιτρέπει να αντιλαμβανόμαστε τις επιθυμίες και τα όριά τους. Αυτό προωθεί τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος όπου η συναίνεση μπορεί να δοθεί ή να αποσυρθεί ελεύθερα και με πλήρη επίγνωση.

Ορισμός:

Τα συναισθήματα είναι ψυχολογικές και σωματικές καταστάσεις που περιλαμβάνουν αντιδράσεις, σωματικές αλλαγές και συμπεριφορές. Εμφανίζονται ως απάντηση σε εσωτερικά ή εξωτερικά ερεθίσματα και επηρεάζουν τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας.



45'



κάρτες
συναίσθημάτων
(παράρτημα), A4,
ξυλομπογιές ή
μαρκαδόροι



6 - 12

Περιγραφή:

Α' Μέρος (10')

- Είμαστε σε κύκλο και ζητάμε από τα παιδιά να μοιραστούν τι καταλαβαίνουν από τη λέξη «συναίσθημα».
- «Τι είναι τα συναισθήματα; Πώς θα εξηγήσατε σε ένα φιλαράκι σας τι σημαίνει συναίσθημα; Μπορείτε να μου δώσετε κάποια παραδείγματα συναισθημάτων; Πώς μπορώ να δείξω τι νιώθω;»
- Δίνουμε χρόνο στην ομάδα να σκεφτεί και έπειτα δίνουμε και εμείς έναν ορισμό: «Τα συναισθήματα είναι σαν τα διάφορα χρώματα που ντύνουν την καρδιά μας. Όταν νιώθουμε χαρά, θυμό, λύπη ή φόβο, είναι σαν να έχουμε ένα διαφορετικό χρώμα στην καρδιά μας. Αυτά τα συναισθήματα μας δείχνουν πώς αισθανόμαστε για διάφορα πράγματα γύρω μας και μας βοηθούν να καταλάβουμε καλύτερα τι συμβαίνει μέσα μας και πώς να αντιδράσουμε. Όταν καταλαβαίνουμε τα συναισθήματά μας, μπορούμε να τα διαχειριστούμε καλύτερα. Αν μπορώ να πω στα φιλαράκια μου ότι είμαι λυπημένο, μπορούν να με καταλάβουν και να με υποστηρίξουν».

Β' Μέρος (30')

- Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των 3-4 ατόμων ή σε ζευγάρια.
- Κάθε ομάδα ή ζευγάρι λαμβάνει 5 κάρτες συναισθημάτων (βλ. παράρτημα). Δείχνει στο ζευγάρι ή την ομάδα του το συναίσθημα που έχει, κάνοντας παντομίμα (χρησιμοποιώντας δηλαδή μόνο εκφράσεις προσώπου και τη γλώσσα του σώματος).
- Η ομάδα ή το ζευγάρι προσπαθεί να μαντέψει το συναίσθημα.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νιώσατε σε αυτή τη δραστηριότητα;
- Πώς νιώσατε όταν προσπαθούσατε να αναπαραστήσετε το συναίσθημα; Ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- Πώς αισθανθήκατε όταν προσπαθούσατε να καταλάβετε το συναίσθημα των άλλων;
- Υπήρχαν κάποιες εκφράσεις ή κινήσεις που σας βοήθησαν να καταλάβετε καλύτερα το συναίσθημα των άλλων;
- Υπήρξε κάποιο συναίσθημα που βρήκατε πιο δύσκολο να εκφράσετε με παντομίμα; Γιατί νομίζετε ότι ήταν έτσι; Πώς μπορούμε να το εντοπίζουμε και να το καταλαβαίνουμε στην αληθινή ζωή;

Γ' Μέρος (5')

- Σε Α4 τα παιδιά συμπληρώνουν τις φράσεις:
Νιώθω χαρά όταν...
Νιώθω λύπη όταν...
- Μπορούμε να προσθέσουμε όσα συναισθήματα θέλουμε.
- Μοιραζόμαστε με την υπόλοιπη ομάδα αυτά που γράψαμε.

Plan B:

- Για παιδιά 9-12 ετών μπορούμε να προσθέσουμε και συναισθήματα πιο «περίπλοκα» ή/και μπορούμε αντί για παντομίμα, να ζητήσουμε να δημιουργήσουν ένα μικρό σκετσάκι που να περιγράφει μια κατάσταση και το συναίσθημα που αντιστοιχεί στην κάρτα τους. (Για παράδειγμα, ηρεμία - ξαπλώνω στο κρεβάτι μου, λύπη - μου έπεσε το παγωτό που μόλις αγόρασα). Επιπλέον, μπορούμε να συζητήσουμε διαφορετικές αντιδράσεις που ενδέχεται να έχουμε στο ίδιο συναίσθημα με ανοιχτές ερωτήσεις όπως: «Τι άλλο συναίσθημα θα μπορούσατε να νιώσετε αν ξαπλώνατε στο κρεβάτι;» ή «Πώς θα αντιδρούσατε αν ήσασταν με φιλαράκια και σας βοηθούσαν να πάρετε άλλο παγωτό;»
- Σε παιδιά 6-8 ετών περιοριζόμαστε στα 6 βασικά συναισθήματα (χαρά, λύπη, φόβος, θυμός, έκπληξη, απδία). Ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν τι χρώμα ή/και τι σύμβολο αντιπροσωπεύει για εκείνα το κάθε συναίσθημα.

► Για να ενισχύσουμε την κατανόηση των συναισθημάτων και να δούμε πώς αυτά επηρεάζουν τις σκέψεις και τις πράξεις μας, μπορούμε να προβάλουμε στην τάξη την ταινία «**Τα μυαλά που Κουβαλός**» (Inside Out) και να τη συζητήσουμε μετέπειτα με τα παιδιά.



ΕΛΑ ΚΟΠΤΑ, ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΚΑΙ ΤΟΣΟ

Η κατανόηση και η διαχείριση του προσωπικού χώρου είναι ένας από τους πρώτους τρόπους με τους οποίους τα παιδιά αντιλαμβάνονται την έννοια της συναίνεσης. Μέσω της αναγνώρισης του χώρου γύρω από το σώμα τους, τα παιδιά καταλαβαίνουν ότι έχουν δικαίωμα να θέτουν όρια και να προστατεύουν τον εαυτό τους. Επιπλέον, διδάσκονται να σέβονται τον χώρο και τα όρια των άλλων, αναγνωρίζοντας ότι η συναίνεση αφορά και τη φροντίδα για τα συναισθήματα και τα όρια των άλλων.



45'



χαρτιά, μαρκαδόροι,
δίκτυο ασφαλείας
(παράρτημα)



6 - 8

Περιγραφή:

Α' Μέρος (15')

- Είμαστε σε κύκλο.
- Ρωτάμε τα παιδιά αν έχουν ακούσει ξανά τις λέξεις «προσωπικός χώρος» (ή «η φούσκα μου» για τα μικρότερα παιδιά) και τι φαντάζονται ότι μπορεί να σημαίνει αυτή η φράση.
- Δίνουμε χρόνο να σκεφτούν και έπειτα δίνουμε στα παιδιά τον ορισμό.
Ζητάμε να ανοίξουν τον κύκλο και να σταθούν σε ένα σημείο όπου να μπορούν να τεντώσουν δεξιά και αριστερά τα χέρια τους χωρίς να ακουμπάνε κάποιο άλλο παιδί.
- «Θέλω να πάρετε στα χέρια σας το αόρατο μολύβι και να σχεδιάσετε μαζί μου ένα περίγραμμα γύρω γύρω από το σώμα σας με τεντωμένο το χέρι. Αυτός είναι ο προσωπικός χώρος. Είναι ο χώρος γύρω από το σώμα μας που μας βοηθά να νιώθουμε ασφαλείς και άνετα όταν δεν τον παραβιάζει κανείς. Για κάποια άτομα ο κύκλος μπορεί να είναι μεγαλύτερος και για κάποια άλλα μικρότερος. Ακόμη κι αν δεν τον βλέπουμε, αυτό δε σημαίνει πως δεν υπάρχει. Εσύ και μόνο εσύ αποφασίζεις τι θα κάνεις με το σώμα σου και ποιους ανθρώπους επιλέγεις να βάλεις στον προσωπικό σου χώρο. Δεν μπορεί κανένα άτομο να μπαίνει στον προσωπικό σου χώρο χωρίς να ζητάει την άδειά σου, χωρίς δηλαδή να έχεις δώσει τη συναίνεσή σου. Όλα μας έχουμε τον προσωπικό μας χώρο στον οποίο δεν επιτρέπουμε να μπουν όλα τα άτομα. Αυτός ο χώρος μοιάζει να λέει «ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΕΙΣΟΔΟΣ» και είναι ο ζωτικός μας χώρος που άλλοτε τον μεγαλώνουμε κι άλλοτε τον μικραίνουμε. Για παράδειγμα, δεν επιτρέπουμε σε έναν άγνωστο να μας αγκαλιάσει, το επιτρέπουμε όμως στη μαμά ή τον μπαμπά μας. Όπως όλες και όλοι μας έχουμε δικαίωμα να προστατεύουμε τον χώρο μας, το ίδιο πρέπει να κάνουμε και για τα άλλα άτομα γύρω μας».
- Ζητάμε από τα παιδιά να απλώσουν τα χέρια τους και να κάνουν έναν κύκλο γύρω από τον εαυτό τους, δείχνοντας πού αρχίζει και πού τελειώνει ο προσωπικός τους χώρος.
- «Αυτός είναι ο προσωπικός σας χώρος. Τώρα, θα περπατήσετε ελεύθερα στον χώρο και θα προσέχετε να μην πλησιάζετε πολύ κοντά στα φιλαράκια σας. Αν κάποιος πλησιάσει πολύ, σπκώστε το χέρι σας μπροστά και πείτε "Στοπ!". Αυτό σημαίνει ότι προστατεύετε τον προσωπικό σας χώρο».
- Αφήνουμε τα παιδιά να κινηθούν ελεύθερα στον χώρο και να εφαρμόσουν την τεχνική του «στοπ» όταν κάποιος άλλο πλησιάζει πολύ κοντά τους. Παρατηρούμε τις αντιδράσεις τους και δίνουμε χώρο και χρόνο να εξασκηθούν.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Τι κάναμε σε αυτή τη δραστηριότητα;
- Πώς νιώσατε όταν χρειάστηκε να πείτε "Στοπ!" σε κάποιο άλλο παιδί;
- Τι παρατηρήσατε όταν είπατε "Στοπ!"; Ανταποκρίθηκε το φιλαράκι σας;
- Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά που μάθατε σήμερα όταν βρεθείτε με άλλα άτομα;

Β' Μέρος (20')

- Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια. Το ένα παιδί (Α) θα έχει τον ρόλο αυτού που πλησιάζει, και το άλλο (Β) θα πρέπει να εκφράσει τα όριά του.
- «Τώρα το ένα (Α) παιδί θα πλησιάσει το άλλο (Β), και όταν το παιδί (Β) νιώσει ότι το φιλαράκι του έρχεται πολύ κοντά, θα πει "Στοπ!" και θα ζητήσει να απομακρυνθεί. Το σημαντικό είναι να μάθουμε να ακούμε όταν κάποιο άτομο μας ζητάει να σταματήσουμε και να σεβαστούμε τον χώρο του».
- Δίνουμε χρόνο σε κάθε ζευγάρι να παίξει και να αλλάξει ρόλους, έτσι ώστε όλα τα παιδιά να έχουν την ευκαιρία να βρεθούν και στις δύο πλευρές, αυτή που εκφράζει τα όρια και αυτή που τα σέβεται.
- «Όταν το φιλαράκι σας πλησιάζει πολύ και νιώθετε άβολα, μπορείτε να πείτε: "Παρακαλώ, μπορείς να απομακρυνθείς λίγο; Νιώθω άβολα"».
- Αφού δώσουμε χρόνο στα ζευγάρια να ολοκληρώσουν, προχωράμε στις ερωτήσεις αναστοχασμού.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Τι κάναμε σε αυτή τη δραστηριότητα; Τι συνέβη;
- Πώς νιώσατε όταν κάποιο φιλαράκι πλησίασε πολύ κοντά σας;
- Ήταν εύκολο ή δύσκολο να ζητήσετε από κάποιο φιλαράκι να σταματήσει; Και γιατί;
- Πώς πιστεύετε ότι νιώθει κάποιο άτομο όταν δεν σεβόμαστε τον προσωπικό χώρο του;
- Εσείς πώς νιώθετε όταν δεν σέβονται τη φούσκα σας;
- Τι άλλες φράσεις μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όταν θέλουμε να πούμε «Στοπ!»;
- Πώς θα θέλατε να αντιδράσουν τα φιλαράκια σας ή άλλοι άνθρωποι που γνωρίζετε όταν τους ζητήσετε να σεβαστούν τον προσωπικό σας χώρο;
- Πώς θα μπορούσε αυτό που μάθαμε σήμερα να σας βοηθήσει στο σχολείο ή στην παρέα σας;

Γ' Μέρος (10')

- Ερχόμαστε σε κύκλο.
- «Μέχρι τώρα μιλήσαμε για το πώς προστατεύουμε τον προσωπικό μας χώρο, τη φούσκα μας, και πώς λέμε «Στοπ!» όταν κάποιο άτομο πλησιάζει πολύ. Μερικές φορές, όμως, ακόμη κι αν λέμε «Στοπ!», κάποιο άτομο μπορεί να μη μας ακούσει ή να μπει στη φούσκα μας χωρίς να το θέλουμε. Σε αυτή την περίπτωση, θέλω να ξέρετε κάτι πολύ σημαντικό: Δεν φταίτε εσείς!»
- «Όταν νιώθουμε ότι κάποιος μπαίνει στη φούσκα μας και δεν το θέλουμε, έχουμε δικαίωμα να ζητήσουμε βοήθεια. Από πού μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια; Από το δίκτυο ασφαλείας μας. Το δίκτυο ασφαλείας είναι οι ενήλικες άνθρωποι που εμπιστευόμαστε, οι άνθρωποι που μπορούν να μας προστατεύσουν και να μας βοηθήσουν όταν κάποιο άτομο μπει μέσα στη φούσκα μας ενώ δεν το θέλουμε. Μπορεί να είναι η μαμά, ο μπαμπάς, δάσκαλος, θεία ή και οικογενειακοί φίλοι. Όχι όμως η μικρή μας αδερφή ή ο ξάδερφός μας που πάει Λύκειο. Αυτά τα άτομα είναι εδώ για να μας ακούσουν και να μας βοηθήσουν».
- Μοιράζουμε στα παιδιά το Δίκτυο Ασφαλείας (βλ. παράρτημα) και κάθε παιδί το συμπληρώνει μόνο του.

Plan B:

- Μπορούμε να προσθέσουμε ενδιάμεσα κάποια κινητικά παιχνίδια (energizers) ή την αγώνιση ενός θεματικού βιβλίου και να επεκτείνουμε αυτή τη δραστηριότητα σε 90'.
- Για μεγαλύτερες ηλικίες (9-12 ετών), η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί με πιο περίπλοκα σενάρια και μεγαλύτερη ανάλυση:
 - Μέσα από σενάρια ρόλων μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε καταστάσεις που σχετίζονται με την καθημερινότητα των παιδιών αυτής της ηλικίας (π.χ. όταν κάποια συμμαθήτρια κάθεται πολύ κοντά στο θρανίο ή κάποιος μπαίνει πολύ κοντά στην προσωπική τους ζώνη ενώ παίζουν).
 - Μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να γράψουν πώς θα ένιωθαν σε διαφορετικές καταστάσεις όπου τα όριά τους δεν γίνονται σεβαστά και πώς θα μπορούσαν να αντιδράσουν.

ΝΑΙ! ΟΧΙ;

Η συναίνεση δεν περιορίζεται μόνο στη λεκτική επικοινωνία. Είναι εξίσου σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα μη λεκτικά σήματα που εκπέμπουμε, όπως τη γλώσσα του σώματος και τις εκφράσεις του προσώπου. Οι λέξεις μπορεί να λένε «ναι» ή «όχι», αλλά αν το σώμα δείχνει κάτι διαφορετικό, αυτό δημιουργεί σύγχυση για τις πραγματικές προθέσεις μας. Στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σύνδεση ανάμεσα στη λεκτική και σωματική επικοινωνία, ώστε να μπορούν να εκφράζουν με συνέπεια και σαφήνεια τη συναίνεσή τους ή την άρνησή τους.



45'



χαρτιά A3 ή
σεμιναρίου,
μαρκαδόροι



9 - 12

Περιγραφή:

Α' Μέρος (10')

- Έχουμε ορίσει σε δύο γωνίες της σχολικής αίθουσας το «ναι» και το «όχι» και στο μέσο της απόστασης το «δεν ξέρω». Τα παιδιά ξεκινούν τη δραστηριότητα στη μέση. Εναλλακτικά έχουμε σχεδιάσει μια γραμμή με κιμωλία ή χαρτοταινία στο πάτωμα, όπου στις δύο άκρες είναι το «ναι» και το «όχι».
- Διαβάζουμε μια σειρά δηλώσεων και τα παιδιά κάθε φορά μετακινούνται στο «ναι», «όχι» και «δεν ξέρω» ανάλογα με το πώς τοποθετούνται σε καθεμία από αυτές τις δηλώσεις.

Δηλώσεις:

- Μου αρέσει να μοιράζομαι τα παιχνίδια μου με τα φιλαράκια μου.
- Είναι εντάξει να με αγκαλιάσει κάποιο άτομο χωρίς να με ρωτήσει πρώτα.
- Νιώθω χαρά όταν μου λένε κάτι όμορφο.
- Μου αρέσει να με φιλάνε στο μάγουλο οι συγγενείς μου.
- Είναι εντάξει να μου παίρνουν τα πράγματά μου χωρίς την άδειά μου.
- Μου αρέσει να παίζω έξω σε μια ηλιόλουστη μέρα.
- Είναι εντάξει να αγγίζουν το σώμα μου χωρίς την άδειά μου.
- Μου αρέσει πολύ να πλατσουρίζω στη βροχή.
- Είναι εντάξει να μου μιλάνε άσχημα άλλοι άνθρωποι.
- Νιώθω ενθουσιασμό όταν μαθαίνω κάτι καινούργιο.
- Θέλω μια αγκαλιά όταν ρίχνει κεραυνούς.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νιώσατε όταν απαντούσατε σε αυτές τις ερωτήσεις; Ήταν εύκολο ή δύσκολο να επιλέξετε πλευρά; Σας έκανε κάτι εντύπωση;
- Μερικές φορές είναι δύσκολο να επιλέξουμε ανάμεσα σε ένα «ναι» ή ένα «όχι». Πώς νιώθουμε όταν δεν είμαστε σίγουρα ή δεν ξέρουμε; Τι θα μπορούσε να αλλάξει για να μετακινηθούμε προς το «ναι» ή το «όχι»;
- Παρατηρήσατε ομοιότητες με τα φιλαράκια σας; Παρατηρήσατε ότι μερικά παιδιά μπορεί να απάντησαν διαφορετικά από εσάς; Τι σημαίνει αυτό για τα δικά τους όρια και συναισθήματα;
- Υπάρχουν καταστάσεις που αλλάζει η γνώμη μας ανάλογα με το ποιο άτομο μας αγκαλιάζει ή τι παιχνίδι παίζουμε; Πώς αυτό επηρεάζει τη συναίνεσή μας;
- Μάθατε κάτι καινούργιο για εσάς ή την ομάδα;

Β' Μέρος (25')

- Εξηγούμε πως υπάρχουν πολλοί τρόποι να πούμε «ναι» ή «όχι», και δεν είναι πάντα μόνο οι λέξεις που χρησιμοποιούμε.
- «Έχετε ποτέ παρατηρήσει πώς μπορεί να λέει ένα φιλαράκι σας «ναι», αλλά το πρόσωπό του ή το σώμα του να δείχνει ότι δεν το εννοεί; Μπορεί η στάση του σώματός μας, ο τρόπος που κοιτάμε ή ακόμα και ο τόνος της φωνής μας να δείχνουν τι πραγματικά θέλουμε. Έχετε άλλα τέτοια παραδείγματα;»
- Χωρίζουμε τα παιδιά σε 4 ομάδες.
- Μοιράζουμε σε κάθε ομάδα μαρκαδόρους και από ένα χαρτί Α3 (ή σεμιναρίου) και δίνουμε 15' να προετοιμάσουν την παρουσίασή τους.
- Οι ομάδες 3 και 4 παρουσιάζουν με θεατρικούς αυτοσχεδιασμούς τα ευρήματά τους, αναπαριστώντας με εκφράσεις προσώπου και στάσεις του σώματος πώς δίνουμε ή δεν δίνουμε συναίνεση.
- Μόλις οι ομάδες είναι έτοιμες, μοιράζονται με τη σειρά τα ευρήματά τους με τις υπόλοιπες.

Ομάδα 1: Καταγράφει λέξεις που δίνουν συναίνεση.

Ομάδα 2: Καταγράφει λέξεις που δεν δίνουν συναίνεση.

Ομάδα 3: Ετοιμάζει εκφράσεις προσώπου που δίνουν και δεν δίνουν συναίνεση.

Ομάδα 4: Ετοιμάζει τρόπους που το σώμα δίνει και δεν δίνουν συναίνεση.

Βοηθητικές ερωτήσεις για τις ομάδες:

- «Ποιες λέξεις χρησιμοποιείτε όταν θέλετε να πείτε ναι; Ποιες λέξεις όταν θέλετε να πείτε όχι;»
- «Πώς χρησιμοποιείτε το σώμα σας για να δείξετε ότι συμφωνείτε ή διαφωνείτε;»
- «Ποιες εκφράσεις προσώπου δείχνουν ότι είστε χαρούμενα ή δυσαρεστημένα με κάτι;»
- «Πώς δείχνει το σώμα όταν είναι ενθουσιασμένο με κάτι και πώς όταν είναι φοβισμένο/ κλειστό;»

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νιώσατε σε αυτή τη δραστηριότητα;
- Τι σας ήταν εύκολο; Τι σας δυσκόλεψε;
- Πώς μας βοηθάει η έκφραση του προσώπου ή η στάση του σώματος να καταλάβουμε αν κάποιος άνθρωπος λέει «ναι» ή «όχι»; Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα από τις παρουσιάσεις που είδαμε;
- Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι για να πούμε «ναι» και «όχι»; Ποιοι;
- Ποιες λέξεις χρησιμοποιούμε για να πούμε «ναι» ή «όχι»; Αλλάζει η σημασία των λέξεων ανάλογα με τον τόνο και τον τρόπο που τις λέμε;
- Πώς νιώθετε όταν κάποιος φιλαράκι λέει «ναι», αλλά το σώμα του ή το πρόσωπό του δείχνει κάτι διαφορετικό; Τι μπορείτε να κάνετε για να καταλάβετε καλύτερα τι εννοεί;
- Αν δείχνει ότι δεν θέλει κάτι με το σώμα του, αλλά λέει «ναι», τι χρειάζεται να κάνουμε για να βεβαιωθούμε ότι εννοεί αυτό που λέει;
- Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτά που μάθαμε για να σεβόμαστε καλύτερα τα συναισθήματα των άλλων;

▶ Επισημαίνουμε πως για να συμφωνήσουμε σε μία δραστηριότητα χρειάζεται τα λόγια μας και η γλώσσα του σώματός μας να συμφωνούν.

Γ' Μέρος (10')

- «Πάμε να παίξουμε ένα παιχνίδι που να συνδυάζει λέξεις, στάση σώματος και εκφράσεις προσώπου».
- Ζητάμε από τα παιδιά να δουλέψουν σε ζευγάρια για 5-7'.
- Το ένα παιδί θα διαλέξει μία λέξη από τις λίστες που έχουν ήδη δημιουργήσει (π.χ. ναι, μπορεί, με τίποτα) και θα τη συνοδεύει με μία στάση σώματος ή/και έκφραση προσώπου.
- Το άλλο παιδί θα παρατηρήσει αν η στάση σώματος ή/και η έκφραση προσώπου ταιριάζουν με τη λέξη.
- Δίνουμε στα παιδιά ένα παράδειγμα όπου λέμε «ναι» ενώ παίρνουμε μία λυπημένη έκφραση με σταυρωμένα χέρια.
- «Τι νομίζετε; Συμφωνεί αυτό που λέω με αυτό που κάνω; Λέω "ναι". Αλλά τι λέει το σώμα μου; Τι θα μπορούσε να αλλάξει για να ταιριάζει καλύτερα η στάση σώματος με τη λέξη που είπα;»
- Ζητάμε από τα παιδιά να πειραματιστούν εναλλάξ με τα ζευγάρια τους (μία ή δύο φορές το κάθε παιδί). Όση ώρα δοκιμάζουν, κυκλοφορούμε ανάμεσά τους και παρατηρούμε με προσοχή.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πότε νιώσατε ότι το σώμα και οι λέξεις ταίριαζαν; Σας μπέρδεψε;
- Πώς νιώθετε όταν το σώμα και η φωνή δεν συμφωνούν;
- Πώς νιώθετε όταν κάποιος σας λέει «ναι» αλλά το σώμα του δείχνει το αντίθετο; Τι συναισθήματα σας προκαλεί;
- Πώς νιώθετε όταν οι λέξεις και το σώμα σας λένε το ίδιο πράγμα; Είναι πιο εύκολο να το δείξετε αυτό στους άλλους;
- Αν ρωτήσω το φιλαράκι μου να κάνουμε κάτι παρέα και πάρω μία απάντηση που λέει «ναι» αλλά ένα σώμα που λέει «όχι», τι χρειάζεται να κάνω;
- Τι μάθαμε σήμερα για τη συναίνεση; Χρειάζεται μόνο μια λέξη για να πούμε «ναι» ή «όχι»;

Plan B:

Αν θέλουμε να φτιάξουμε μικρότερες ομάδες μπορούμε να σπάσουμε σε δύο μικρότερες την ομάδα 3 & 4 όπως στην 1 & 2.



ΓΡΑΜΜΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Γραμμές υποστήριξης για την παιδική κακοποίηση στην Ελλάδα:

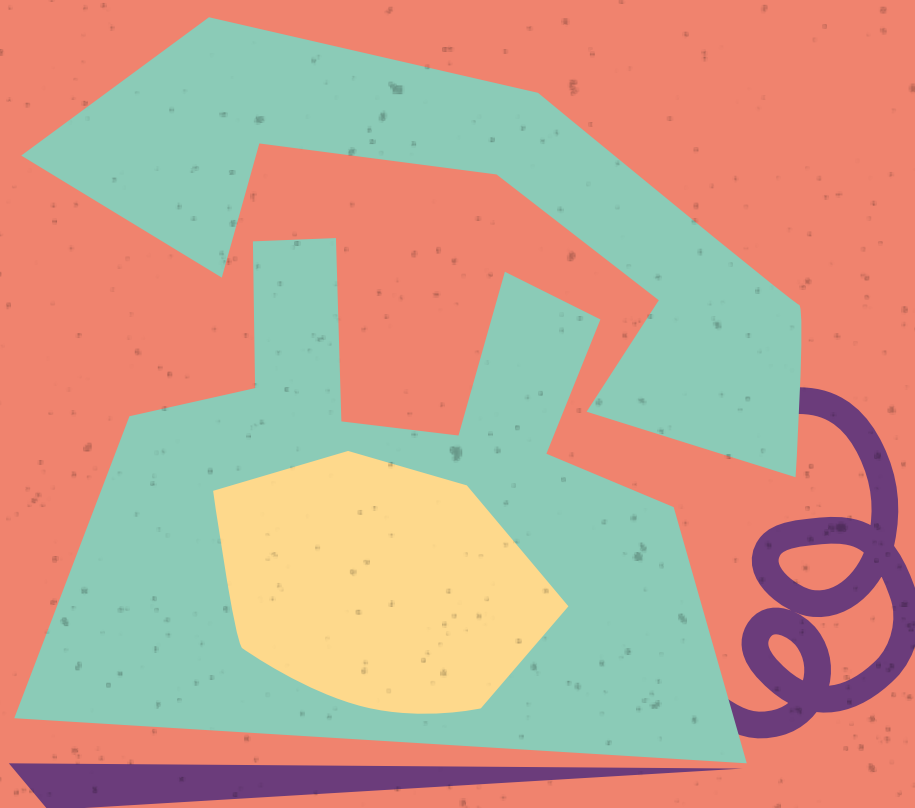
Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά: 116 111

Εθνική Γραμμή Προστασίας Παιδιών: 1107

Χαμόγελο του Παιδιού: 1095

ΕΛΙΖΑ – Εταιρία κατά της Κακοποίησης του Παιδιού: 210-7229319

Πανελλήνια Γραμμή για την Ενδοοικογενειακή Βία: 15900



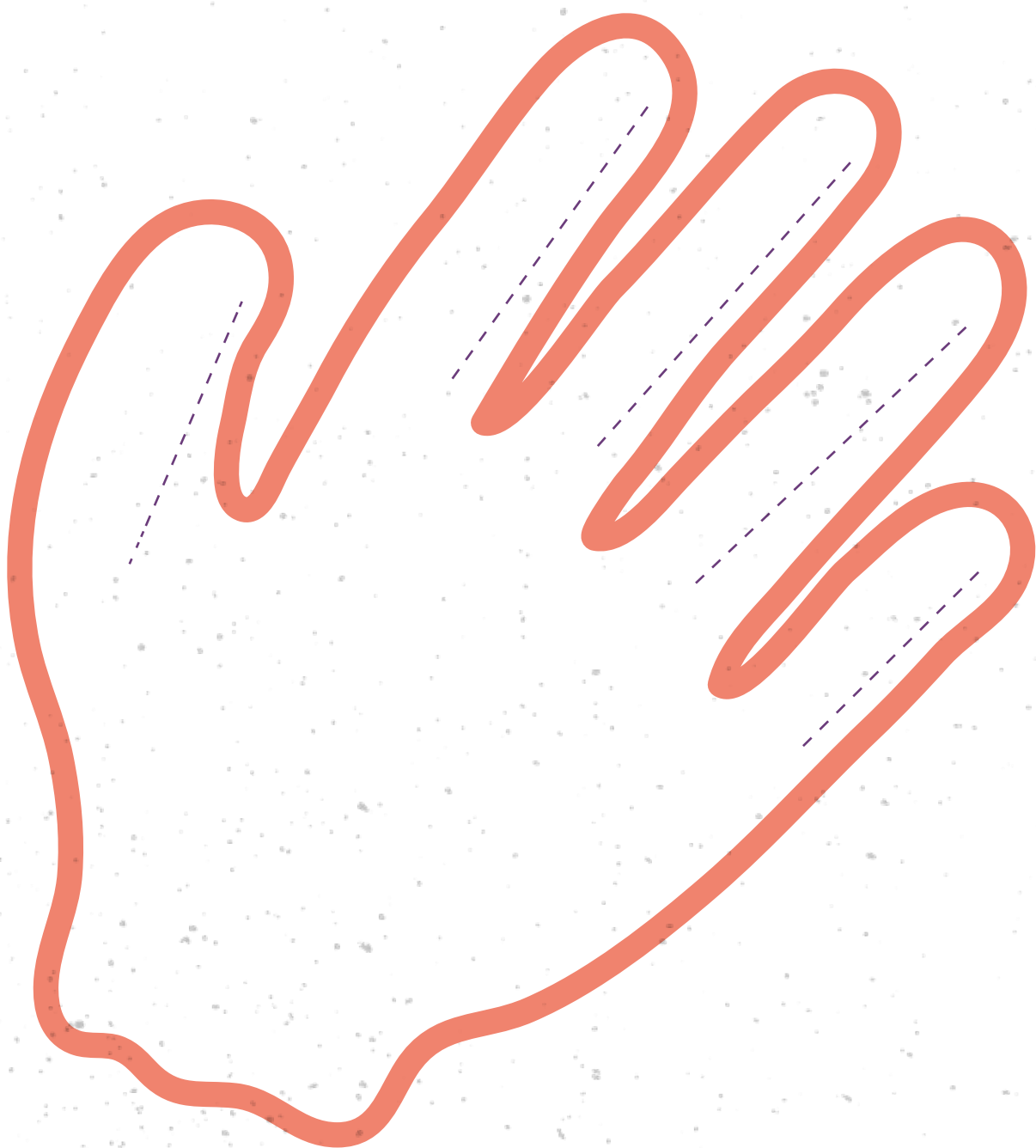
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alderson, P. (2023). Bodily integrity and autonomy of the youngest children and consent to their healthcare.
- Bachman, H. F., Cunningham, P. D., & Boone, B. J. (n.d.). Collaborating with families for innovative school mental health.
- Campbell, M., Daly, A., & O'Sullivan, C. The Council of Europe. (2024). Feasibility study on age-appropriate comprehensive sexuality education to strengthen responses for – inter alia – preventing and combating violence, including risky or harmful sexual behaviour by children. Draft feasibility study on comprehensive sexuality education in schools (CDENF(2024)08). Steering Committee on the Rights of the Child (CDENF). <https://rm.coe.int/cdenf-2024-08-draft-feasibility-study-on-comprehensive-sexuality-educ/1680b0d4d0>
- Ferragut, M., Cerezo, M. V., Ortiz-Tallo, M., & Rodriguez-Fernandez, R. (2023). Effectiveness of child sexual abuse prevention programs on knowledge acquisition: A meta-analytical study. *Child Abuse & Neglect*, 146. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106489>
- Hancock, J. (2021). *Can we talk about consent?: A book about freedom, choices, and agreement*.
- Hendriks, J., Mayberry, L., & Burns, S. (2024). Preparation of the pre-service teacher to deliver comprehensive sexuality education: Teaching content and evaluation of provision. *BMC Public Health*, 24(1).
- Hudson, K. (2018). Preventing child sexual abuse through education: The work of Stop it Now! Wales. *Journal of Sexual Aggression*, 24(1), 99-113.
- Mountford, M. (2020). *Beyond yes and no: Practicing consent in children's everyday lives*. Emerald Publishing Limited
- Stearns, C. (2022). *Consent in the childhood classroom: Centering student voices across early years and elementary education* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003106128>
- Tatter, G. (2018). *Consent at every age. Usable Knowledge*. The Harvard Graduate School of Education. <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/18/12/consent-every-age>
- Γερούκη, Μ., Βιτάλακη, Ε., Τριαματάκη, Α., Μαυράκη, Δ. (2020). *Παίζω με το Φρίξο και μαθαίνω για το σώμα μου και τις διαπροσωπικές σχέσεις – Ένα πρόγραμμα σεξουαλικής αγωγής για την προσχολική και την πρώτη σχολική ηλικία*. Εκδ. ΠΑΤΑΚΗΣ.
- Γεωργίου, Λ., (2021). *Συναί/νο: Οδηγός για γονείς*. (2021). *Η συναίνεση ως μέσο πρόληψης της κακοποίησης στα παιδιά*. Genderhood.
- Ξυθάλη, Β., (2023). *Οδηγός καλών πρακτικών και δραστηριοτήτων πρόληψης με επίκεντρο τη συναίνεση για επαγγελματίες πεδίου*. Project: 101049295 — PRESS — CERV-2021-DAPHNE https://press.genderhood.org/wp-content/uploads/2023/10/DEL.2.7_GUIDE_OF_GOOD_PRACTICES_GR-1.pdf

ПАРАРТИМА

ΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΟΥ

Διάλεξε 5 ενήλικες που εμπιστεύεσαι και θέλεις να συμπεριλάβεις στο δίκτυο ασφάλειάς σου. Έπειτα τοποθέτησε αυτό το χαρτί σε χώρο που σου είναι εύκολα προσβάσιμος, όπως το σαλόνι ή το δωμάτιό σου.





Η ΝΑΤΑΛΙΑ ΣΤΟ ΠΑΡΚΟ

Η Ναταλία παίζει στο πάρκο όταν ένας ενήλικας που δεν γνωρίζει έρχεται και της ζητάει να του δείξει πώς παίζεται ένα παιχνίδι. Η Ναταλία κάνει βήματα πίσω, και δεν απαντάει αμέσως. Ο ενήλικας συνεχίζει να της μιλάει και να την πλησιάζει. Η Ναταλία νιώθει την καρδιά της να χτυπάει δυνατά και τα πόδια της να τρέμουν. Κοιτάζει γύρω της για να βρει κάποιον που γνωρίζει.

ΤΟ ΠΑΡΤΙ ΤΟΥ ΜΑΡΙΟΥ

Ο Μάριος είναι σε έναν πάρτι γενεθλίων και ένας άλλος καλεσμένος, ο Κυριάκος, τον ρωτάει αν θέλει να πάει μαζί του σε ένα ήσυχο δωμάτιο για να του δείξει κάτι. Ο Μάριος ξαφνικά νιώθει έντονα την ανάγκη να πάει τουαλέτα και το στομάχι του να ανακατεύεται. Ο Κυριάκος επιμένει, τον πιάνει από το χέρι, αλλά ο Μάριος τραβάει πίσω το χέρι και λέει «όχι».

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΕΛΕΝΑΣ

Η Έλενα παίζει με την φίλη της τη Νιόβη στο σπίτι της. Η Νιόβη της λέει ότι έχει ένα μυστικό και θέλει να της το πει, αλλά της ζητάει να μην πει τίποτα σε κανέναν. Η Έλενα μόλις ακούει το μυστικό, ανατριχιάζει και οι παλάμες της αρχίζουν να ιδρώνουν. Χαμηλώνει το βλέμμα της και σφίγγει τα χείλη της.

ΤΟ ΔΩΡΟ ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ

Ο Νίκος έχει τα γεγέθλιά του και λατρεύει τις εκπλήξεις. Χωρίς να το ξέρει, τα φιλαράκια της τάξης του έχουν οργανώσει ένα πάρτυ έκπληξη για εκείνον. Έτσι ο Νίκος με το που ανοίγει την πόρτα όλη η τάξη φωνάζει δυνατά «Χρόνια Πολλά»! Η καρδιά του Νίκου χτυπάει δυνατά, νιώθει ένα τρέμουλο σε όλο του το σώμα και στο πρόσωπό του φαίνεται ένα τεράστιο χαμόγελο!



ΧΑΡΑ

ΛΥΠΗ

ΦΟΒΟΣ

ΕΚΠΛΗΞΗ

ΟΡΓΗ

ΥΠΟΜΟΧΗ

ΘΥΜΟΣ

ΠΤΡΟΠΗ





ΕΠΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ

ΑΗΔΙΑ

ΗΡΕΜΙΑ

ΑΠΗΣΥΧΙΑ

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

ΑΓΑΠΑΚΤΗΣΗ

ΑΠΑΚΟΥΦΙΣΗ

ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ



ΠΡΟΞΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

ΟΤΑΝ ΠΙΘΟΘ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ,
ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΜΟΥ ΤΟ ΛΕΕΙ.
ΝΑ ΠΩΣ:

τα φρύδια ιδρώνουν

τα μάτια δακρύζουν

όλα τρέμουν

η καρδιά χτυπάει
δυνατά

το δέρμα
ανατριχιάζει

οι παλάμες
ιδρώνουν

το στομάχι
ανακατεύεται

ανάγκη για
τουαλέτα

τα πόδια (μου)
δεν (με) κρατάνε

