



KITE-FIGHTERS

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Λεπτομέρειες εγγράφου:	
Αναφορά	Kids and Teachers fighting for Inclusion (KITE fighters)
ΙΟ/ Δραστηριότητα	ΙΟ3 - Εκπαιδευτικό πρόγραμμα
Συγγραφέας(εις)	Zsuzsa Vastag - Rogers Foundation
Ημερομηνία	2019-2022

Συνεργάτες



Rogers Foundation for Person -Centred Education

Ουγγαρία

<http://www.rogersalapitvany.hu/en>



Hafelekar Unternehmensberatung Schober GmbH

Αυστρία

<https://www.hafelekar.at/en>



CESIE

Ιταλία

<https://cesie.org/en>



ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΕΝΕΡΓΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ

Ελλάδα

<https://activecitizens.eu>



Περιεχόμενα

Συνεργάτες	2
Εισαγωγή	5
Μεθοδολογίες.....	5
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον οδηγό.....	5
Σχεδιασμός προγράμματος εκπαίδευσης.....	6
Δραστηριότητες	7
Ενότητα 1 - Άφιξη και εισαγωγή.....	7
Άφιξη στο χώρο και στο σώμα	7
Αυτοπαρουσίαση με σύμβολα.....	8
Προσδοκίες.....	10
Τα ονόματά σας.....	12
Δυάδες.....	13
Ενότητα 2 - Εισαγωγή στον εκφοβισμό	16
Εισαγωγική δραστηριότητα: Τι έχω στην τσέπη μου;.....	16
Τι είναι ο εκφοβισμός; - Βιντεοκλίπ.....	17
Οι δικές σας ιστορίες.....	18
Παιχνίδι κλιμάκωσης: είναι εκφοβισμός;	19
Ενότητα 3 - Αφήγηση ιστοριών και επικοινωνία Ι.....	21
"ΜΥΣΤΙΚΟ"	21
Βήμα προς βήμα: Ο δρόμος της ζωής	25
Ενεργός ακρόαση	27
Ενότητα 4 - Αφήγηση ιστοριών και Επικοινωνία Ι.....	29
Εισαγωγική δραστηριότητα	29
Το νήμα της ζωής.....	30
Εργαστήριο ενσυναίσθησης.....	34
Ενότητα 5 - Λαϊκά παραμύθια & αφηγηματική ταυτότητα.....	36
Λαϊκό παραμύθι τύπου «Μεταμόρφωση»	36
Αφηγηματική ταυτότητα, πλαίσια.....	39
Ενότητα 6 – Δραστηριότητα με τη χρήση συμβόλων.....	41
Εισαγωγή	41
Βασική εκκαθάριση	44
Τροχός των συναισθημάτων	48

Συνεδρία 7 - Kamishibai	51
Energizer.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Kamishibai I - Βασίλισσα Μέλισσα.....	51
Kamishibai II - Φτιάχνοντας χάρτινο θέατρο.....	53
Συνεδρία 8 - Κατανόηση του εκφοβισμού	55
Ανάλυση του προβλήματος του εκφοβισμού	55
Συστημική δυναμική του εκφοβισμού.....	57
Ενότητα 9 - Κλείσιμο.....	59
Εισαγωγική δραστηριότητα	59
Εισαγωγική δραστηριότητα: Αγγίξτε το μπλε	59
Mandala	59
Δραστηριότητα με τη χρήση συμβόλων: Mandala.....	59
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	62
Κλείσιμο – Ιστός αράχνης (Spiderweb)	62
Φεύγοντας από το διάστημα	63



Εισαγωγή

Το ακόλουθο σχέδιο κατάρτισης διάρκειας 30 ωρών αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος **KITE Fighters: Kids and Teachers Fighting for Inclusion**, που συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης (αριθμός έργου: 2019-1-HU01-KA201-060962).

Το έργο έχει ως στόχο να υποστηρίξει τους εκπαιδευτικούς στις προσπάθειές τους να καταπολεμήσουν τον σχολικό εκφοβισμό στις τάξεις τους με τη βοήθεια δραστηριοτήτων που προέρχονται από τη μεθοδολογία της εργασίας με λαϊκά παραμύθια, με σύμβολα και της αφήγησης. Το εκπαιδευτικό σχέδιο δημιουργείται με βάση δραστηριότητες από αυτές τις μεθοδολογίες, μαζί με συζητήσεις που αποσκοπούν στη βαθύτερη κατανόηση του σχολικού εκφοβισμού γενικά, συμπεριλαμβανομένης της αναγνώρισής του, και της δυναμικής που κρύβεται πίσω από αυτόν.

Μεθοδολογίες

Η αφήγηση είναι μια διαδικασία κατά την οποία ένα άτομο μπορεί να δημιουργήσει μια προσωπική αφήγηση για να επικοινωνήσει για τον εαυτό του. Με τη δημιουργία της αφήγησης, το άτομο ενισχύει την αφηγηματική του ταυτότητα, μέσω της οποίας ενισχύονται επίσης η αυτοσυνέπεια και η αυτοδυναμία.

Δουλεύοντας με τα **Λαϊκά Παραμύθια**, έχουμε πρόσβαση σε αφηγήσεις που διαμορφώθηκαν μέσα από γενιές και, ως εκ τούτου, αντιπροσωπεύουν μια γνώση για το πώς να επιλύονται διάφορες προβληματικές καταστάσεις. Όλες οι καταστάσεις ζωής και τα προβλήματα σχέσεων - συμπεριλαμβανομένου του εκφοβισμού - έχουν τα δικά τους λαϊκά παραμύθια, στα οποία ο/η ήρωας/α ενδυναμώνεται, φτάνει στις εσωτερικές του/της πηγές και κάνει βήματα για να αλλάξει τη μοίρα του/της σε καλύτερη. Χρησιμοποιώντας την εργασία με λαϊκά παραμύθια, οι μαθητές μπορούν επίσης να αναζητήσουν και να βρουν τους δικούς τους πόρους και να κάνουν βήματα για να λύσουν τα πραγματικά προβλήματα της ζωής τους.

Στις διαδικασίες εκφοβισμού, συνήθως οι εμπλεκόμενοι - σε οποιονδήποτε ρόλο - είναι συχνά κυριολεκτικά "άφωνοι". **Η εργασία με σύμβολα** είναι μια καινοτόμος μεθοδολογία που προσφέρει στους νέους μια πρόσθετη γλώσσα, διευκολύνοντας την έκφραση προσωπικών συναισθημάτων και σκέψεων.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον οδηγό

Το παρακάτω πρόγραμμα σπουδών παρουσιάζει το πρόγραμμα ενός εκπαιδευτικού σεμιναρίου διάρκειας 5 ημερών. Η δομή αυτή λαμβάνει υπόψη τις διαδικασίες της δυναμικής της ομάδας, καθώς και τον κατάλληλο χρόνο για κάθε μεθοδολογία, μαζί με την εμβάθυνση στο ίδιο το θέμα του σχολικού εκφοβισμού, ως πρόβλημα σε επίπεδο συστήματος. Ως εκ τούτου, σας προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον οδηγό όταν έχετε την ευκαιρία για μια τέτοια, μεγαλύτερης διάρκειας κατάρτιση.

Σε περίπτωση που δεν έχετε την ευκαιρία για μια πολυήμερη εκπαίδευση και θέλετε να χρησιμοποιήσετε μόνο ορισμένες δραστηριότητες, σας προτείνουμε να ρίξετε μια ματιά στην εργαλειοθήκη του προγράμματος «KITE Fighters Toolkit». Η εργαλειοθήκη παρουσιάζει

ορισμένες από αυτές τις δραστηριότητες, μαζί με καλές πρακτικές και χρήσιμη βιβλιογραφία. Μπορείτε να τη βρείτε στον ιστότοπο του έργου: <https://kitefighters.eu/the-kitefighters-toolkit>.

Σχεδιασμός προγράμματος εκπαίδευσης

Χρόνος	Ημέρα 1	Ημέρα 2	Ημέρα 3	Ημέρα 4	Ημέρα 5
		Δέσιμο της ομάδας	Δέσιμο της ομάδας	Δέσιμο της ομάδας	Δέσιμο της ομάδας
Πρωινή εκπαίδευση	Ενότητα 1 - Άφιξη και εισαγωγή - Άφιξη στο χώρο και στο σώμα - Αυτοπαρουσίαση με σύμβολα - Προσδοκίες ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ - Ονόματα συμμετεχόντων - 40 λεπτά Δυνάδες	Ενότητα 3 - Αφήγηση και Επικοινωνία I - Μυστικό ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ - Βήμα προς βήμα: Ο δρόμος της ζωής - Ενεργός ακρόαση	Ενότητα 5 - Λαϊκά παραμύθια & Αφηγηματική ταυτότητα - Λαϊκό παραμύθι τύπου «Μεταμόρφωση» ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ - Αφηγηματική ταυτότητα, πλαίσια συζήτησης	Ενότητα 6 Symbolwork - Δραστηριότητες με τη χρήση συμβόλων ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ στο ενδιάμεσο	Ενότητα 8 - Κατανόηση του εκφοβισμού - Ανάλυση του προβλήματος ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ - Συστημική δυναμική του εκφοβισμού
Απογευματινή εκπαίδευση	Ενότητα 2 Εισαγωγή στον εκφοβισμό - Εισαγωγική δραστηριότητα: Τι έχω στην τσέπη μου - Βίντεο	Ενότητα 4 - Αφήγηση και επικοινωνία II - Εισαγωγικό παιχνίδι - Το νήμα της ζωής - Εργαστήριο ενσυναίσθησης		Ενότητα 7 - Kamishibai - Εισαγωγική Δραστηριότητα - Δραστηριότητα Kamishibai ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	Ενότητα 9 - Κλείσιμο - Εισαγωγική Δραστηριότητα - Μάνταλα - Αξιολόγηση ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

	- Οι δικές σας ιστορίες - Ιστορίες - είναι εκφοβισμός; ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ - Συζήτηση - Παιχνίδι ρόλων	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ στο ενδιαμέσο		στο ενδιάμεσο	- Κλείσιμο Spiderweb (συμπεριλαμβανόμενων των επόμενων βημάτων) - Φεύγοντας από το Διάστημα
	Κύκλος κλεισίματος	Κύκλος κλεισίματος		Κύκλος κλεισίματος	

Δραστηριότητες

Ενότητα 1 - Άφιξη και εισαγωγή

Άφιξη στο χώρο και στο σώμα

Εισαγωγή	
Τίτλος	Άφιξη στο χώρο και στο σώμα
Μαθησιακά αποτελέσματα	Εξοικείωση με το χώρο εκπαίδευσης Σύνδεση και καλύτερη κατανόηση των αναγκών μας
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	12+
Διάρκεια	15 λεπτά
Μέθοδος	Συζήτηση στην ολομέλεια
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	-
Οδηγίες	Χαιρετήστε τους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να σηκωθούν και να αρχίσουν να περπατούν στην αίθουσα. Μπορούν να τεντωθούν

	ενώ περπατούν, ενθαρρύνοντάς τους να δώσουν προσοχή σε αυτό που κάνει το σώμα τους να αισθάνεται καλά. Ζητήστε τους να κοιτάζουν γύρω στο δωμάτιο, να δώσουν προσοχή στις φυσικές πτυχές του - μπορούν να πλησιάσουν πράγματα που βρίσκουν ενδιαφέροντα, να αγγίξουν αντικείμενα, να κρυφτούν πίσω από την κουρτίνα κ.λπ. Μετά από ένα λεπτό περίπου, ζητήστε τους να στρέψουν την προσοχή τους ο ένας στον άλλο. Πρώτα απλά να κοιτάζουν όλους τους άλλους, να καταλάβουν ποιος άλλος βρίσκεται στο δωμάτιο. Στη συνέχεια, μπορούν να επιδιώξουν οπτική επαφή μεταξύ τους και να χαμογελάσουν όταν περνούν δίπλα ο ένας στον άλλο. Το επόμενο βήμα είναι να χαιρετιστούν. Όταν συναντούν κάποιον, μπορούν να του σφίξουν το χέρι ή να βρουν άλλους ενδιαφέροντες τρόπους χαιρετισμού (π.χ.: γροθιά, υπόκλιση, άγγιγμα του ώμου του άλλου κ.λπ.). Αφού χαιρετήσει ο ένας τον άλλον, ζητήστε από την ομάδα να επιστρέψει στον κύκλο και να καθίσει.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	-
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας; Αυτή η δραστηριότητα είναι καλή και για να σπάσει ο πάγος, καθώς η κίνηση βοηθά τους ανθρώπους να αποβάλουν το άγχος.	

Αυτοπαρουσίαση με σύμβολα

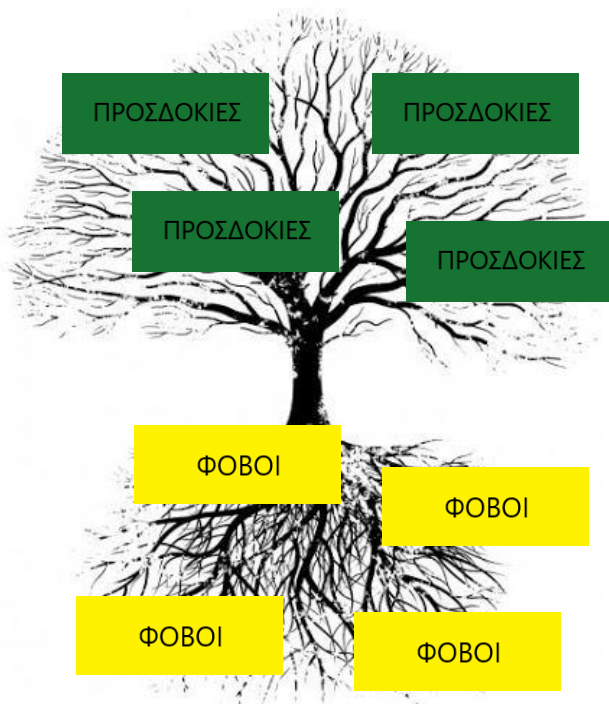
Εισαγωγή	
Τίτλος	Εργασία με σύμβολα: Εισαγωγικός γύρος
Μαθησιακά αποτελέσματα	Δραστηριότητες για να σπάσει ο πάγος Δέσιμο ομάδας
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	Για όλες τις ηλικιακές ομάδες

Διάρκεια	15-30 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας
Μέθοδος	Ομαδική δραστηριότητα Στην αρχή μιας ομαδικής εργασίας οι συμμετέχοντες είναι συνήθως αβέβαιοι και δεν γνωρίζουν ακριβώς τι θα κάνουν. Ως εκ τούτου, είναι χρήσιμο να ξεκινήσετε με μια μικρή παρέμβαση, χωρίς να πείτε πολλά. Η διάδοση του ενθουσιασμού και των κινήτρων παρασύρει τους μαθητές και βοηθάει την ομάδα να δεθεί γρηγορότερα.
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Αυτή η παρέμβαση χρησιμοποιείται για να γνωρίσουμε μια ομάδα (αν μαθητές από διαφορετικές τάξεις έρχονται μαζί) και/ή επιτρέπει στους συμμαθητές να εξελιχθούν μαζί. Τα μέλη της ομάδας εξασκούνται στο να μιλούν για τον εαυτό τους και συνδέονται με τις προτιμήσεις και τις εμπειρίες των άλλων. Συλλέξτε σύμβολα (από το κουτί των συμβόλων)
Οδηγίες	Τα σύμβολα τοποθετούνται στο πάτωμα, στη μέση του δωματίου. Ένα ύφασμα ή χαρτί μπορεί επίσης να απλωθεί ως βάση. Οι μαθητές καθοδηγούνται να επιλέξουν δύο σύμβολα ο καθένας. Ένα σύμβολο για κάτι που γνωρίζουν καλά και ένα για κάτι που θέλουν ακόμα να μάθουν. • Διαλέξτε ένα σύμβολο για κάτι στο οποίο είστε καλοί και σας αρέσει να κάνετε. • Επιλέξτε ένα άλλο σύμβολο για κάτι που θέλετε ακόμα να μάθετε. Οι μαθητές έχουν στη διάθεσή τους πέντε λεπτά για να το σκεφτούν και να αναζητήσουν ένα σύμβολο. Στη συνέχεια, όλα τα σύμβολα που έχουν απομείνει στο πάτωμα πρέπει να μπουν πάλι στο κουτί. Ως επόμενο βήμα, ο καθένας στον κύκλο λέει τι σημαίνουν τα δύο σύμβολά του και τα δείχνει στην ομάδα. Όλα τα σύμβολα από όλους τους μαθητές θα πρέπει να τοποθετηθούν και πάλι στο ύφασμα ή στο χαρτί, καθώς αντιπροσωπεύουν όλες τις ιδέες της ομάδας. Τέλος, μπορεί να ληφθεί μια εικόνα από τα σύμβολα και να εκτυπωθεί ως "αφίσα της ομάδας". Ανάλογα με το συγκεκριμένο πλαίσιο, μπορούν να τεθούν πολλές διαφορετικές ερωτήσεις με τη χρήση συμβόλων, για παράδειγμα: • Επιλέξτε ένα σύμβολο για να δείξετε πώς τα πάτε σήμερα και ένα δεύτερο για την υποστήριξη που θα θέλατε από τους συμμαθητές σας.

	Επιλέξτε ένα σύμβολο για την αγαπημένη σας εργασία στο μέλλον και ένα δεύτερο για την πιο επείγουσα προσωπική σας επιθυμία. Υπάρχουν πολλές δυνατότητες να χρησιμοποιηθούν τα σύμβολα σε διάφορους γύρους αναστοχασμού.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	Διάφορα σύμβολα σε διαφορετικά χρώματα, υφές και νοήματα. Είναι σημαντικό να υπάρχουν αρκετά σύμβολα ώστε, αφού κάθε νέος επιλέξει δύο, να υπάρχουν ακόμα μερικά στη μέση.
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας; Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εισαγωγικός γύρος ή ως γύρος παρουσίασης των συμμετεχόντων. Ως εκ τούτου, μπορεί να λειτουργήσει ως δραστηριότητα για να σπάσει ο πάγος, για νέες ομάδες ή να προετοιμάσει τις υπάρχουσες ομάδες για τη σημερινή ομαδική εργασία. Με την επιλογή των συμβόλων και τον αναστοχασμό σχετικά με τις προσωπικές προτιμήσεις, έρχεται μια στιγμή ηρεμίας στην ομάδα.	

Προσδοκίες

Εισαγωγή	
Τίτλος	Το δέντρο των προσδοκιών
Μαθησιακά αποτελέσματα	Μάθετε περισσότερα για τις προσδοκίες και τους φόβους των συμμετεχόντων σχετικά με την κατάρτιση.
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	Οποιαδήποτε ηλικία
Διάρκεια	30 λεπτά
Μέθοδος	Ομαδική δραστηριότητα Δραστηριότητα σε εσωτερικό χώρο
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Σχεδιάστε το Δέντρο των προσδοκιών σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί.
Οδηγίες	Ζητείται από τους εκπαιδευόμενους να καταγράψουν τις προσδοκίες και τους φόβους τους σχετικά με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα σε post-it, κάρτες προσδοκιών με διαφορετικό χρώμα από τις κάρτες φόβου. Στη συνέχεια, οι κάρτες καρφιτσώνονται στο δέντρο, οι προσδοκίες στην κορυφή του δέντρου και οι φόβοι στις ρίζες. Οι συμμετέχοντες ή ο

	εκπαιδευτής δομούν τις κάρτες έτσι ώστε οι επαναλαμβανόμενες προσδοκίες και οι φόβοι να γίνονται ορατές.  Είναι δυνατόν να επανεξετάσετε αυτό το δέντρο προσδοκιών στο τέλος του μαθήματος και να συζητήσετε ποιες προσδοκίες και φόβοι εκπληρώθηκαν ή όχι. Ο εκπαιδευτής μπορεί να ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να επισκεφθούν το δέντρο και να αφαιρέσουν τις κάρτες με τις προσδοκίες που εκπληρώθηκαν και τις κάρτες με τους φόβους που δεν ήταν σημαντικοί. Οι κάρτες αυτές τοποθετούνται σε ένα μικρό κουτί κάτω από το δέντρο. Τέλος, μπορείτε να αφήσετε τις κάρτες με τις προσδοκίες που δεν εκπληρώθηκαν και τις κάρτες με τους φόβους που επαληθεύτηκαν. Δεν είναι απαραίτητο να ανοίξετε μια συζήτηση μετά από αυτό.
Πόροι	Flipchart, post-it δύο διαφορετικών χρωμάτων, στυλό, μαρκαδόροι
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας; Αν έχετε μια μεγάλη ομάδα, χωρίστε την σε υποομάδες των max. 8-10 ατόμων και να έχετε πολλά δέντρα.	

Εισαγωγή	
Τίτλος	ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ
Μαθησιακά αποτελέσματα	Ο συμμετέχων θα είναι σε θέση να: - Μάθει να αναστοχάζεται σχετικά με τον εαυτό του και τις προηγούμενες εμπειρίες του και να βρίσκει τον εαυτό του στους άλλους μέσα από κοινές εμπειρίες. - Αύξηση της αυτοπεποίθησης των εκπαιδευομένων και εξεύρεση των απαραίτητων κινήτρων για να είναι πιο ενεργοί στη διαδικασία ένταξης σε μια νέα κατάσταση. - Καλύτερη γνωριμία μεταξύ των ατόμων
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	Οποιαδήποτε ηλικιακή ομάδα
Διάρκεια	30 λεπτά ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων
Μέθοδος	Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζεύγη ή σε ομάδα.
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	
Οδηγίες	Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν την προσωπική τους ιστορία σχετικά με το όνομά τους, την ιστορία του ονόματός τους και τη σημασία του. Οι πληροφορίες για την ομάδα ακολουθούν τους βασικούς κανόνες. Η ομάδα δεν θα πρέπει ποτέ να εκφράσει οποιαδήποτε κριτική και στο τέλος της ανάγνωσης ευχαριστούμε το άτομο για το κομμάτι του εαυτού του που μοιράστηκε με τους άλλους. Οι συμμετέχοντες θα απαντήσουν στο flipchart στις ακόλουθες ερωτήσεις: - Ποιος επέλεξε το όνομά σας και γιατί; - Έχει κάποιο νόημα; - Ήταν πάντα έτσι ή άλλαξε με τον καιρό; - Σας αρέσει το όνομά σας; - Πώς σας αποκαλούν η μητέρα, ο πατέρας, οι συγγενείς και οι φίλοι σας; - Έχετε αλλάξει ποτέ το όνομά σας; Οι συμμετέχοντες θα ανατροφοδοτήσουν την υπόλοιπη ομάδα και τον εκπαιδευτή σχετικά με όσα έχουν γράψει. Μετά από αυτό, κάθε συμμετέχων γράφει το όνομά του και δίπλα σε κάθε γράμμα του ονόματος γράφει κάτι χαρακτηριστικό γι' αυτόν που αρχίζει με το αντίστοιχο γράμμα. Θα μπορούσε να είναι ένα χαρακτηριστικό, ένα χόμπι, ένα πρόσωπο. Κάθε μαθητής/τρια παρουσιάζει το γραπτό του/της στην υπόλοιπη ομάδα.

Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαραίτητος εξοπλισμός	Flipchart, στυλό flipchart, χρωματιστά στυλό. Αυτή η δραστηριότητα θα μπορούσε να είναι πιο αποτελεσματική αν συνοδευόταν από απαλή μουσική κατά τη διάρκεια που οι συμμετέχοντες αναζητούν απαντήσεις στις ερωτήσεις. Θα μπορούσαμε να προτείνουμε τους διάσημους μουσικούς του ούτι Trio Jourban . Η δραστηριότητα αυτή αγγίζει τον πυρήνα του προβλήματος της ταυτότητας και μπορεί να είναι ιδιαίτερα γόνιμη ή να κατευθύνει αμυντικούς μηχανισμούς.
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;	
Εάν εργάζεστε με μια μεγάλη ομάδα και έχετε περιορισμένο χρόνο, τότε οι συμμετέχοντες μπορούν να ανατροφοδοτούν ο ένας τον άλλον σε μικρές ομάδες. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ζωγραφίσουν αντί να γράψουν, αποφορτίστε όσους δυσκολεύονται στην ανάγνωση ή τη γραφή. • Εξηγήστε τα καθήκοντα με απλό και σαφή τρόπο • Καθοδηγήστε την ομάδα να δώσει μεγάλη προσοχή ώστε να μην αναγκάσει τους συμμετέχοντες • Μην διακόπτετε ή ενοχλείτε το άτομο που διαβάζει ή μιλάει. • Μην εκφράζετε κρίσεις οποιουδήποτε είδους • Μην επιτρέψετε σε κανέναν από τους συμμετέχοντες να εκφράσει κρίσεις ούτε να έχει επικριτική συμπεριφορά. • Μην αναγκάσετε κανέναν από τους συμμετέχοντες να μιλήσει ή να διαβάσει μπροστά στην ομάδα: θα πρέπει να το κάνουν ως ελεύθερη επιλογή. • Να σέβεστε το χρόνο που απαιτεί ο καθένας από τους συμμετέχοντες.	

Δυάδες

Εισαγωγή	
Τίτλος	Δυάδες
Μαθησιακά αποτελέσματα	Να εκτιμήσουν τη σημασία της ενδυνάμωσης κατά τη διάρκεια της εργασίας με παιδιά/νέους. Να δείχνουν κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η δική τους προσωπικότητα αποτελεί σημαντικό μέρος της υποστήριξης του παιχνιδιού

Ηλικιακή ομάδα-στόχος	16+
Διάρκεια	60 λεπτά
Μέθοδος	Εργασία σε ζεύγη Ολομέλεια
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	-
Οδηγίες	Πείτε στους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ζευγάρια και να καθίσουν ο ένας απέναντι στον άλλο. Εξηγήστε τους ότι θα μιλήσουν μεταξύ τους σε γύρους: για 5 λεπτά μιλάει μόνο ο ένας, ο άλλος ακούει, και για τα επόμενα 5 λεπτά μιλάει ο άλλος. Υπάρχουν 4 τέτοιοι γύροι, οπότε όλοι μαζί θα μιλήσουν για 40 λεπτά, 20 λεπτά ο καθένας. Επιλέξτε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις και ζητήστε τους να θέσουν αυτή την ερώτηση ο ένας στον άλλο στην αρχή των πρώτων γύρων (έτσι ώστε και οι δύο να ερωτηθούν για πρώτη φορά). Μετά τον πρώτο γύρο, θα συνεχίσουν με αυτό το θέμα. • Μιλήστε για τον εαυτό σας ως δάσκαλος/εκπαιδευτικός/κάποιος που εργάζεται με παιδιά. • Μιλήστε για τις σχέσεις σας με τα παιδιά. Μετά από 4 γύρους, φέρτε τους πίσω στη μεγάλη ομάδα. Ρωτήστε τους πώς αισθάνονται τώρα μετά την άσκηση, ποιες ήταν οι εμπειρίες τους. Αναφερθείτε στις ιδέες τους κατά τη διάρκεια της συζήτησης.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	-
Σημειώσεις των εκπαιδευτών	
Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;	
Παρουσιάστε τη δραστηριότητα εξηγώντας ότι είναι σημαντικό να έχουμε επίγνωση του εαυτού μας ως άνθρωποι που εργάζονται με παιδιά και υποστηρίζουν το παιχνίδι τους. Πρώτον, είμαστε και εμείς μέρος του περιβάλλοντος που δημιουργούμε με τα παιδιά. Αλλά είναι επίσης πολύ σημαντικό να είμαστε σε θέση να εκτιμήσουμε τους εαυτούς μας και τους συναδέλφους μας σε αυτή τη διαδικασία ως ανθρώπινα όντα. Αυτή η δραστηριότητα παρέχει στους ανθρώπους την ευκαιρία να μοιραστούν τον εσωτερικό τους διάλογο με κάποιον που τους ακούει. Από τη μία πλευρά αυτό μπορεί να κάνει τις δικές τους ιδέες σχετικά με το θέμα αυτό πιο σαφείς, καθώς συχνά όταν λέτε κάτι δυνατά γίνεται πιο ξεκάθαρο. Από την άλλη πλευρά, είναι επίσης μια σπάνια εμπειρία, να έχετε την αμέριστη προσοχή κάποιου άλλου για 20 λεπτά.	

Για πολλούς ανθρώπους αυτή η δραστηριότητα φαίνεται τρομακτική στην αρχή, καθώς μπορεί να σκεφτούν ότι δεν μπορούν να μιλήσουν για 20 λεπτά για ένα θέμα. Ενθαρρύνετέ τους να το δοκιμάσουν ούτως ή άλλως, καθώς είναι μια πολύ ευχάριστη εμπειρία στο τέλος. Συνήθως η ανατροφοδότηση των ανθρώπων που κάνουν αυτή την άσκηση είναι "Ουάου, δεν ήξερα ότι έχω τόσα πολλά να πω για αυτό το θέμα" ή "Δεν θυμάμαι την τελευταία φορά που κάποιος με άκουσε τόσο προσεκτικά".

Αν ανησυχούν για το αν θα μείνουν στο θέμα, μπορείτε να τους πείτε ότι πρέπει να ακολουθήσουν τον δικό τους τρόπο σκέψης. Αν ξεφύγουν από την αρχική ερώτηση, δεν υπάρχει πρόβλημα. Μοιραστείτε μαζί τους τι είναι σημαντικό γι' αυτούς σχετικά με αυτό το θέμα.

Τονίστε ότι αυτοί που ακούνε δεν πρέπει να απαντάνε τίποτα. Είναι συχνά δύσκολο να μην αντιδράσετε λεκτικά σε αυτά που ακούτε, αλλά υπάρχει λόγος γι' αυτό: αυτή τη στιγμή δεν πρόκειται για μια παραδοσιακή συζήτηση με ανθρώπους που απαντούν ο ένας στον άλλο. Με αυτόν τον τρόπο ο ομιλητής μπορεί να οργανώσει τις σκέψεις του, αντί να ξεκινάει μια ιδέα, στην οποία ο άλλος απαντά και έτσι μετατοπίζει την προσοχή από το θέμα για το οποίο ήθελε να μιλήσει. Ο ακροατής μπορεί να αντιδράσει με χειρονομίες (νεύματα, χαμόγελα κ.λπ.), αλλά όχι με λόγια.



Ενότητα 2 - Εισαγωγή στον εκφοβισμό

Εισαγωγική δραστηριότητα: Τι έχω στην τσέπη μου;

Εισαγωγή	
Τίτλος	ΤΙ ΕΧΩ ΣΤΗΝ ΤΣΕΠΗ ΜΟΥ
Μαθησιακά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: Χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους και να μιλήσουν ελεύθερα γι' αυτό.
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	Οποιαδήποτε
Διάρκεια	10 λεπτά ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων.
Μέθοδος	Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ομάδα
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Μια ομάδα σε κύκλο, σε καρέκλες.
Οδηγίες	Τα άτομα κάθονται σε κύκλο. Ο επικεφαλής λέει στην ομάδα ότι θα πούμε ιστορίες που θα επινοηθούν από αυτά που έχετε στην τσέπη σας. Και αυτό που βρίσκεται στις τσέπες θα είναι κάτι πολύ μεγάλο που δεν είναι δυνατόν να μεταφερθεί σε μια τσέπη, αλλά καθώς δουλεύουμε με τη φαντασία όλα είναι δυνατά. Το άτομο νούμερο 1 ξεκινά λέγοντας στο άτομο που κάθεται στα δεξιά του (νούμερο 2) "Δεν ξέρεις τι έχω στην τσέπη μου". Ο διπλάνός του, με νούμερο 2, απαντά "Ναι, ξέρω, έχεις ένα" και λέει κάτι μεγάλο που πραγματικά δεν θα μπορούσε να βρεθεί σε καμία τσέπη. Το νούμερο 1 απαντά στη συνέχεια: "Σωστά, και το έχω εκεί επειδή" και σκαρφίζεται μια ιστορία για το γιατί βρίσκεται εκεί. Τότε ήρθε η ώρα για το νούμερο 2 να πει στο νούμερο 3 "Δεν ξέρεις τι έχω στην τσέπη μου" Συνεχίστε όλο τον κύκλο.
Πόροι	
Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	

Σημειώσεις των εκπαιδευτών

Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;

Εάν εργάζεστε με μια μεγάλη ομάδα και έχετε περιορισμένο χρόνο, τότε οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν σχόλια ο ένας τον άλλον σε μικρές ομάδες.

Μην διακόπτετε ή ενοχλείτε το άτομο που μιλάει.

Μην κάνετε οποιαδήποτε κριτική

- Μην επιτρέψετε σε κανέναν από τους συμμετέχοντες να κάνει κριτική ούτε να έχετε επικριτική συμπεριφορά.
- Μην αναγκάσετε κάποιον από τους συμμετέχοντες να μιλήσει μπροστά στην ομάδα: θα πρέπει να το κάνουν αφότου το επιλέξουν.
- Να σέβεστε το χρόνο που απαιτεί ο καθένας από τους συμμετέχοντες.

Η δραστηριότητα αυτή οδηγεί σε πολλές ιστορίες που ενθαρρύνουν τα αστεία και το γέλιο. Το θέμα μπορεί εύκολα να αλλάξει: Πράγματα που με φοβίζουν. Πράγματα που μπορούν να με βλάψουν. Πράγματα που βρίσκονται στο δάσος κ.λπ. Ανάλογα με το τι θέλουμε να εισάγουμε στη συνέχεια ως θέμα .

Τι είναι ο εκφοβισμός; - Βίντεο

Εισαγωγή	
Τίτλος	Τι είναι ο εκφοβισμός
Μαθησιακά αποτελέσματα	Να αναγνωρίζετε καλύτερα τι περιλαμβάνει ο όρος εκφοβισμός
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	Ενήλικες
Διάρκεια	20 λεπτά
Μέθοδος	Ολομέλεια
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Ετοιμάστε έναν υπολογιστή και έναν προβολέα, ώστε να μπορείτε να προβάλετε ένα σύντομο βίντεο σχετικά με τον εκφοβισμό. Να είστε προετοιμασμένοι να μιλήσετε για τη δυναμική του εκφοβισμού.

Οδηγίες	Πρόκειται για μια διάλεξη, η οποία ακολουθείται από μια συζήτηση σχετικά με το τι είναι ο εκφοβισμός. Ζητήστε πρώτα από τους συμμετέχοντες να καθίσουν με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούν να δουν το προβαλλόμενο σύντομο βίντεο για τον εκφοβισμό στα σχολεία. Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο, δώστε μια διάλεξη σχετικά με τον ορισμό και τη δυναμική του εκφοβισμού, ανατρέχοντας επίσης στο βίντεο.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	Υπολογιστής, προβολέας, Βίντεο για τον εκφοβισμό
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;	

Οι δικές σας ιστορίες

Εισαγωγή	
Τίτλος	Εκφοβισμός - οι δικές σας ιστορίες
Μαθησιακά αποτελέσματα	Αυτοαναστοχασμός σχετικά με τη σχέση των συμμετεχόντων με τον εκφοβισμό
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	Ενήλικες
Διάρκεια	40 λεπτά
Μέθοδος	Ομαδική εργασία
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	-
Οδηγίες	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι στην προηγούμενη δραστηριότητα παρουσιάσαμε το θέμα του εκφοβισμού. Μείναμε περισσότερο σε πνευματικό επίπεδο, αλλά είναι πολύ σημαντικό να ανακαλύψουμε την προσωπική μας σύνδεση με το θέμα. Ενώ κάθονται σε κύκλο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τη σχέση τους με τον εκφοβισμό: είχαν εμπλακεί με

	οποιονδήποτε τρόπο σε ένα σενάριο εκφοβισμού όταν ήταν παιδιά; Είχαν επίγνωση του γεγονότος εκείνη την εποχή; Ποια συναισθήματα συνδέονται με αυτές τις καταστάσεις τώρα, που θυμούνται πίσω; Ενώ μιλούν, κρατήστε σημειώσεις των όσων ειπώθηκαν σε ένα μεγάλο χαρτί flipchart. Επικεντρωθείτε ιδιαίτερα στα συναισθήματα και τα δυναμικά-στοιχεία που αναφέρονται, όχι στα ίδια τα πρόσωπα που μιλούν. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις σημειώσεις αυτές αργότερα, στο τέλος της εκπαίδευσης.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	-
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας; Ο εκφοβισμός μπορεί να είναι ένα δύσκολο θέμα για κάποιους ανθρώπους να μιλήσουν, αλλά παρ' όλα αυτά είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τη δική μας σχέση με τον εκφοβισμό, συμπεριλαμβανομένων των προσωπικών μας εμπειριών, ώστε να μπορούμε να είμαστε πιο ευαίσθητοποιημένοι όταν αντιμετωπίζουμε τον εκφοβισμό των παιδιών στις ομάδες μας. Φροντίστε να μην αναγκάσετε κανέναν να μιλήσει για κάτι που δεν θέλει, αλλά ταυτόχρονα ενθαρρύνετε τον να ανακαλύψει τις πιο δύσκολες εμπειρίες, αν υπάρχουν.	

Παιχνίδι κλιμάκωσης: είναι εκφοβισμός;

Εισαγωγή	
Τίτλος	Κλιμακωτό παιχνίδι: τι είναι εκφοβισμός;
Μαθησιακά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες να αναστοχάζονται και να είναι σε θέση να αποφασίζουν καλύτερα για μια συμπεριφορά αν συνιστά εκφοβισμό ή όχι.
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	Ενήλικες
Διάρκεια	20 λεπτά
Μέθοδος	Ομαδική εργασία
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	

Προετοιμασία	Γράψτε δύο πινακίδες και τοποθετήστε τις σε δύο διαφορετικές άκρες του δωματίου. Η μία πινακίδα θα πρέπει να γράφει "ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ" και η άλλη "ΟΧΙ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ".
Οδηγίες	Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι, όπως είδαμε, δεν είναι πάντα εύκολο να τραβήξουμε τη γραμμή μεταξύ του ποια συμπεριφορά θεωρείται εκφοβισμός και ποια όχι. Πρόκειται για ένα σημαντικό ζήτημα, καθώς συχνά οι εκπαιδευτικοί δεν αντιδρούν στον εκφοβισμό, επειδή θεωρούν ότι "δεν είναι μεγάλη υπόθεση", ενώ άλλες φορές ακόμη και μικρές διαφωνίες θεωρούνται εκφοβισμός. Γι' αυτό είναι σημαντικό να συζητάτε αυτά τα θέματα με άλλους για να μπορείτε να αποφασίζετε καλύτερα πότε πρέπει να δράσετε. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σηκωθούν. Πείτε τους ότι πρόκειται να περιγράψετε συμπεριφορές και ότι θα πρέπει να αποφασίσουν αν οι ίδιοι θεωρούν την εν λόγω συμπεριφορά εκφοβισμό ή όχι. Πρόκειται μάλλον για μια κλίμακα παρά για μια απάντηση ναι/όχι, οπότε μπορούν να τοποθετηθούν στην αίθουσα, όπου τα δύο άκρα της κλίμακας είναι οι πινακίδες: αν πιστεύουν ότι πρόκειται για εκφοβισμό, χωρίς αμφιβολία, θα πρέπει να σταθούν κοντά σε αυτή την πινακίδα- αν πιστεύουν ότι δεν πρόκειται καθόλου για εκφοβισμό, θα πρέπει να σταθούν στην άλλη πινακίδα. Αν αισθάνονται στη μέση, εκεί θα πρέπει να σταθούν. Μετά από κάθε πρόταση, αφού σταθούν στην κλίμακα, ο εκπαιδευτής γυρίζει με ένα υποτιθέμενο μικρόφωνο για να "πάρει συνέντευξη" από 2-3 άτομα σχετικά με το σκεπτικό της επιλογής τους. Μπορεί να ακολουθήσει μια μικρή συζήτηση σχετικά με τις διαφορές των προσωπικών στάσεων απέναντι στον εκφοβισμό και πώς μπορούμε να αποφασίσουμε σε τι πρέπει να αντιδράσουμε.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	χαρτιά, μαρκαδόροι κατάλογος συμπεριφορών μικρόφωνο στήριξης
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;	

Ενότητα 3 - Αφήγηση ιστοριών και επικοινωνία I

"ΜΥΣΤΙΚΟ"

Εισαγωγή	
Τίτλος	Μυστικό - Ψηφιακή αφήγηση
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Βελτίωση της κριτικής σκέψης και των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων - Προώθηση και βελτίωση της ομαδικής εργασίας - Μάθετε πώς να δημιουργείτε μια ιστορία και να την κάνετε ψηφιακή
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	12 - 18 ετών
Διάρκεια	120 λεπτά
Μέθοδος	Ομαδική δραστηριότητα Δραστηριότητα σε εσωτερικό χώρο
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Πρέπει να είστε σίγουροι ότι διαθέτετε όλες τις απαραίτητες εφαρμογές και ψηφιακά εργαλεία.
Οδηγίες	Βήμα 1: Καταιγισμός ιδεών σε ομάδες (κύκλος ιστοριών) Ένας κύκλος ιστοριών είναι μια ευκαιρία να συγκεντρωθούμε σε κύκλο και να μοιραστούμε εμπειρίες ή ιστορίες που σχετίζονται με κάποια θέματα (ιδιαίτερες οικογενειακές στιγμές, ιδιαίτερα αντικείμενα στη ζωή μου, ιδιαίτερους ανθρώπους που έχω γνωρίσει, περιπέτειες και επιτεύγματα, ιδιαίτερα μέρη στη ζωή μου, γιορτές). Βήμα 2: Βρείτε την ιστορία σας Κοιτάξτε τις ιδέες σας και βρείτε δύο ή τρεις πιθανές ιστορίες που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε σε αυτό το έργο. Πάρτε δύο ή τρεις καρτέλες ή διπλώστε ένα χαρτί A4 σε A5 και γράψτε τις ιστορίες σας σαν να τις λέγατε σε έναν φίλο σας. Γράψτε γρήγορα, χωρίς πολύ φιλτράρισμα. Βήμα 3: Επιλογή της καλύτερης ιστορίας Τώρα έχετε δύο ή τρεις πιθανές ιστορίες. Για να δείτε ποια θα χρησιμοποιήσετε, απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι νομίζετε ότι σημαίνει η ιστορία; Τι πραγματικά αφορά;
- Ποια είναι η πιο σημαντική στιγμή της ιστορίας; Τι αφορά αυτή η στιγμή; Άλλαξε κάτι; Μάθατε ή συνειδητοποιήσατε κάτι καινούργιο; Προσπαθήστε να περιγράψετε τη στιγμή με περισσότερες λεπτομέρειες.
- Ποια συναισθήματα συνδέονται με αυτή την ιστορία;
-

Βήμα 4: Γράψτε την ιστορία σας

Τώρα ήρθε η ώρα να γράψετε την ιστορία σας. Φανταστείτε ότι λέτε την ιστορία σε έναν φίλο σας. Χρησιμοποιήστε ένα αρκετά ανεπίσημο ύφος που μοιάζει με προφορική αφήγηση. Χρησιμοποιήστε απλές, σύντομες προτάσεις. Η ιστορία σας δεν θα πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 1 σελίδα Α4. Κρατήστε το ακροατήριό σας απασχολημένο. Πώς θα τραβήξετε την προσοχή τους; Είναι καλή ιδέα να ξεκινήσετε με μια σπουδαία εναρκτήρια ατάκα. Κάτι δραματικό, αστείο, ενδιαφέρον ή συναισθηματικά ελκυστικό. Χρήσιμες συμβουλές:

- Συνιστούμε η διάρκεια της προφορικής ιστορίας να κυμαίνεται μεταξύ ενός και τριών λεπτών.
- Να θυμάστε ότι οι ιστορίες έχουν αρχή, μέση και τέλος. Αλλά μια πραγματικά καλή ιστορία δεν ακολουθεί απαραίτητα χρονολογική σειρά. Μπορεί να ξεκινήσετε από τη μέση και να ρίξετε το κοινό σας στα βαθιά και στη συνέχεια να ξεδιπλώσετε την ιστορία από εκεί. Δοκιμάστε αυτό: Βρείτε μια κρίσιμη στιγμή στην ιστορία σας και προσπαθήστε να ξεκινήσετε από εκεί στο δεύτερο προσχέδιο.
- Η σύνδεση της ιστορίας σας με ένα ή περισσότερα θέματα μπορεί να σας βοηθήσει να επιλέξετε ποιες λεπτομέρειες της ιστορίας θα πρέπει να συμπεριληφθούν στην ιστορία σας και ποιες μπορείτε να αφήσετε έξω.
- Ξαναδιαβάστε το πρώτο σας προσχέδιο και δείξτε το σε έναν φίλο σας. Καταφέρατε να περάσετε τα συναισθήματά σας; Εστιάζετε στα σωστά πράγματα; Υπάρχει κάτι ασαφές ή συγκεχυμένο;
- Ζητήστε από έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας να ακούσει ή να διαβάσει το σενάριό σας. Μπορεί να εντοπίσουν λάθη που εσείς μπορεί να μην είχατε δει. (Ακόμη και οι επαγγελματίες σεναριογράφοι και δημοσιογράφοι χρειάζονται διορθωτές, οπότε μην ανησυχείτε!)

Βήμα 5: Επιλογή εικόνων



Βεβαιωθείτε ότι έχετε τη συγκατάθεση να δημοσιεύετε και να μοιράζεστε προσωπικές φωτογραφίες. Πάντα να ζητάτε άδεια για να χρησιμοποιήσετε τις φωτογραφίες άλλων!

Βήμα 6: Δημιουργία της ιστορίας σας

Για να δημιουργήσετε μια πειστική ιστορία, θα πρέπει να δομήσετε την παρουσίασή σας. Η ιστορία σας θα αποτελείται από τα ακόλουθα στοιχεία:

- μία ή περισσότερες εικόνες (αν χρησιμοποιείτε μία μόνο εικόνα, μπορείτε να μετατοπίζετε και να μεγεθύνετε διάφορες λεπτομέρειες κατά τη διάρκεια της αφήγησής σας)
- η φωνή σας
- ενδεχομένως κάποια μουσική που ενισχύει το νόημα και τα συναισθήματα της ιστορίας

Σεναριογράφηση (Storyboarding): Χρησιμοποιήστε ένα φύλλο A3 και σχεδιάστε ένα σχέδιο του σεναρίου (storyboard), όπως το ακόλουθο παράδειγμα ή κάντε το στον υπολογιστή. Επικολλήστε το κείμενό σας και αποφασίστε ποιες εικόνες και εφέ θα χρησιμοποιήσετε. Φωτοτυπήστε τις εικόνες σας ώστε να μπορείτε να τις μετακινήσετε στο storyboard. Αν πιστεύετε ότι κάποια μουσική υπόκρουση θα μπορούσε να βελτιώσει την ιστορία σας, επιλέξτε ένα κατάλληλο κομμάτι. Οι εικόνες και η μουσική πρέπει να είναι απαλλαγμένες από δικαιώματα!

Βήμα 7: Καταγραφή και επεξεργασία της ιστορίας σας

Τώρα είναι η ώρα να φτιάξετε την ιστορία σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διάφορες εφαρμογές για να ηχογραφήσετε τη φωνή σας και στη συνέχεια να συγκεντρώσετε τη φωνή σας, τις εικόνες και οτιδήποτε άλλο μπορεί να χρειαστείτε για ένα ψηφιακό βίντεο κλιπ ιστορίας. Η συμβουλή μας είναι η εξής: Κρατήστε το απλό! Δοκιμάστε μια απλή εφαρμογή εγγραφής και ένα απλό λογισμικό επεξεργασίας, ίσως αυτό να είναι το μόνο που χρειάζεστε για να δημιουργήσετε την ιστορία σας. Όσο περισσότερες δυνατότητες έχει μια εφαρμογή, τόσο πιο περίπλοκη και επιρρεπής σε λάθη γίνεται η παραγωγή σας. Αλλά, φυσικά, αν ξέρετε τι κάνετε, προχωρήστε! Συμβουλές για την ηχογράφηση της φωνής σας: Όταν ηχογραφείτε το σενάριο, επιλέξτε ένα ήσυχο μέρος όπου εσείς, ή το άτομο που αφηγείται την ιστορία, μπορείτε να χαλαρώσετε. Το μικρόφωνο δεν πρέπει να είναι πολύ κοντά, ούτε πολύ μακριά. Κατά τη διάρκεια της ηχογράφησης, μιλήστε αργά, μην βιάζεστε. Μπορείτε να ηχογραφήσετε τη φωνή σας από ένα κινητό τηλέφωνο, αρκεί το μικρόφωνό του να είναι αρκετά καλό για αυτή τη δουλειά. Εάν το



σχολείο διαθέτει καλά μικρόφωνα, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτά για την ηχογράφηση. Το πιο σημαντικό είναι να ακούτε την ηχογράφησή σας και να ελέγχετε το επίπεδο της έντασης (πολύ υψηλή, πολύ χαμηλή), τους θορύβους του περιβάλλοντος και άλλες παρεμβολές. Η ηχογράφησή σας δεν χρειάζεται να είναι τέλεια, απλώς βεβαιωθείτε ότι η ιστορία και τα συναισθήματα μεταφέρονται! Αν κάνετε κάποιο λάθος, μην ανησυχείτε. Σταματήστε εκεί που βρίσκεστε και διαβάστε ξανά την παράγραφο. Μπορούμε να επεξεργαστούμε τον ήχο αργότερα και να αφαιρέσουμε τυχόν λάθη. Μπορεί να επιθυμείτε να κάνετε κάποιες αλλαγές, πράγμα που είναι απολύτως εντάξει. Συζητήστε το με τον καθηγητή σας εκ των προτέρων, ώστε να είναι πλήρως προετοιμασμένοι πριν από την ηχογράφηση!

Συμβουλές για τη δημιουργία της ψηφιακής σας ιστορίας: Υπάρχουν πολλές εφαρμογές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε την ψηφιακή σας ιστορία. Το Knovio (<https://www.knovio.com/>) και το Office Mix (<https://mix.office.com/enus/Home>) σας επιτρέπουν να ανεβάσετε ένα αρχείο παρουσίασης και να ηχογραφήσετε απευθείας ήχο για κάθε διαφάνεια. Μπορείτε επίσης να εγγράψετε εκ νέου τον ήχο για μεμονωμένες διαφάνειες. Το Audacity (<http://www.audacityteam.org/>) είναι ένα δωρεάν και εύχρηστο λογισμικό για ηχογράφηση και επεξεργασία της φωνής σας. Οι υπολογιστές Mac διαθέτουν μια καλή εφαρμογή επεξεργασίας βίντεο που ονομάζεται iMovie. Η εύρεση δωρεάν και εύχρηστου λογισμικού επεξεργασίας βίντεο για υπολογιστές με Windows είναι λίγο πιο δύσκολη. Είναι καλύτερο να επιμείνετε σε απλές και εύχρηστες λύσεις όπως το Knovio και το Office Mix. Εάν απαιτείται πιο προηγμένο λογισμικό επεξεργασίας βίντεο για Windows για να αφηγηθεί σωστά την ιστορία, μια κατάλληλη εφαρμογή μπορεί να είναι το Windows Movie Maker - αλλά δεν ενημερώνεται πλέον. Το Shotcut (<https://www.shotcut.org/>) είναι ένα άλλο δωρεάν λογισμικό επεξεργασίας βίντεο, αλλά ορισμένοι μαθητές είχαν ανάμεικτα συναισθήματα σχετικά με τη χρήση του στο παρελθόν.

Βήμα 8: Δημοσίευση της ιστορίας σας

Πριν δημοσιεύσετε την ιστορία σας, ρίξτε μια ματιά σε αυτήν και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι όπως πρέπει να είναι. Πρέπει να εξάγετε την ιστορία σε μορφή βίντεο (MP4, MOV, WMV, MKV, ...). Αυτό ΔΕΝ είναι το ίδιο πράγμα με το αρχείο έργου βίντεο. Ή μοιράζετε το βίντεο στο διαδίκτυο (ιδιωτικά) και έχετε έναν σύνδεσμο προς το βίντεο. Στη συνέχεια το δείχνετε στον καθηγητή, στους φίλους, στα μέλη της οικογένειας και σε άλλους και ζητάτε ανατροφοδότηση. Σε αυτό το σημείο μπορείτε ακόμα να κάνετε αλλαγές στην ιστορία σας, αλλά όταν αυτή δημοσιευτεί πλήρως και βγει στο φως της δημοσιότητας, οι αλλαγές θα είναι λίγο πιο δύσκολο να γίνουν! Πριν από τη δημοσίευση, βεβαιωθείτε ότι έχετε όλες τις άδειες για τη χρήση εικόνων, μουσικής, ηχητικών εφέ κ.λπ. - κατά προτίμηση σε γραπτή μορφή!



Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	- Χαρτί, στυλό - Knovio - https://www.knovio.com/ - Office Mix για το Microsoft PowerPoint - https://mix.office.com/en-us/Home - Συσκευή εγγραφής φωνής (συσκευή εγγραφής φωνής στα Windows ή εξωτερικό λογισμικό εγγραφής όπως το Audacity, συσκευή εγγραφής στο τηλέφωνο όπως το Voice Memos ή το Audio Recorder) - Μια εφαρμογή επεξεργασίας βίντεο και ήχου (π.χ. iMovie, Shotcut, Audacity, Windows Movie Maker, Vimeo)
Σημειώσεις των εκπαιδευτών	
Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;	
Η επινόηση μιας ιστορίας δεν είναι εύκολη υπόθεση. Αν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται, βοηθήστε τους να σκεφτούν έξω από το κουτί, ειδικά στην πρώτη φάση του καταγισμού ιδεών, ξεκινώντας από τη ζωή τους ή από πράγματα που έχουν δει.	

Βήμα προς βήμα: Ο δρόμος της ζωής

Εισαγωγή	
Τίτλος	Βήμα προς βήμα
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Γνωριμία της ομάδας - Κατανοήστε πώς το παρελθόν επηρέασε το παρόν
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	12 - 18 ετών
Διάρκεια	45 λεπτά
Μέθοδος	Μικτή δραστηριότητα: ατομική και ομαδική
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Οι ασκούμενοι θα δώσουν σε κάθε συμμετέχοντα ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και θα τους ζητήσουν να σχεδιάσουν μια ελικοειδή διαδρομή. Τους ζητούν να σχεδιάσουν έναν κύκλο στη μέση του μονοπατιού. Στα αριστερά του μονοπατιού, τους ζητούν να γράψουν "ο δρόμος που έχει ήδη διανυθεί" και στα δεξιά - "το μονοπάτι που μένει να έρθει".

Οδηγίες	1st φάση - Τεχνική βήμα προς βήμα: βήμα 1 "Κοιτάζοντας πίσω" (15 λεπτά) 1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να συμπεριλάβουν στοιχεία του τόπου από τον οποίο προέρχονται: μέρη, πολιτισμό, γλώσσα ή/και πνευματικότητα, 2. Ζητήστε τους να αναλογιστούν τους συντρόφους τους σε αυτό το ταξίδι: φίλους, οικογένεια, πνευματικούς ηγέτες, κατοικίδια ζώα, 3. Ζητήστε τους να εντοπίσουν και να σχεδιάσουν δύο ορόσημα και δύο εμπόδια του ταξιδιού τους: ποια βασικά πράγματα έχουν ήδη επιτύχει και πώς ξεπέρασαν τα εμπόδια, 4. Ζητήστε τους να γράψουν τρεις δεξιότητες που έχουν αποκτήσει μέχρι στιγμής (π.χ. επικοινωνία, ικανότητα εργασίας υπό πίεση, διαχείριση χρόνου, ηγεσία) και σε ποια περίπτωση τις απέδειξαν. 5. Ζητήστε τους να σχεδιάσουν τρία σύμβολα για τα χόμπι τους. 2nd φάση: Βήμα προς βήμα: βήμα 2 "Κοιτάζοντας μπροστά" (20 λεπτά) 1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν τις ελπίδες και τις επιθυμίες τους προς το τέλος της διαδρομής. Με έμφαση στις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες. 2. Ποιοι είναι οι φόβοι τους για το μέλλον τους; Θα πρέπει να προσπαθήσουν να τους ζωγραφίσουν. 3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σημειώσουν τα τραγούδια που θα πάρουν μαζί τους στο μελλοντικό ταξίδι της ζωής τους. Ζητήστε τους να σκεφτούν γιατί τα συγκεκριμένα τραγούδια, τι σημαίνουν γι' αυτούς και να τα υπογράψουν στην πορεία τους. Τεχνική βήμα προς βήμα: βήμα 3 "Μοιραστείτε το ταξίδι" (10 λεπτά - τμήμα αφιερωμένο στα σχόλια) 1. Όταν τελειώσουν όλα τα "Ταξίδια Ζωής", δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να περπατήσουν και να δουν τις ιστορίες των άλλων συμμετεχόντων. 2. Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες στον κύκλο και ζητήστε από κάποιον εθελοντή να μοιραστεί την ιστορία του/της. 3. Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με τον συζητώντας σχετικά με το πώς αισθάνθηκαν οι συμμετέχοντες, ποιες πτυχές ήταν οι πιο δύσκολες να εντοπιστούν, αν ανακάλυψαν κάτι νέο ή αν ξέχασαν κάποια βασικά στοιχεία. 4. Οι καθηγητές δίνουν στους μαθητές προτάσεις και συμβουλές και τους παροτρύνουν να ζητήσουν βοήθεια από την επαγγελματική συμβουλευτική.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια,	https://tellyourstorymap.eu/wp-content/uploads/2019/01/tys-io2-en.pdf

απαιτούμενος εξοπλισμός	
----------------------------	--

Ενεργός ακρόαση

Εισαγωγή	
Τίτλος	Ενεργός ακρόαση
Μαθησιακά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν πώς τα διάφορα επικοινωνιακά εργαλεία μπορούν είτε να ενισχύσουν είτε να θέσουν εμπόδια στην εμπιστοσύνη. Οι συμμετέχοντες θα έχουν αυξημένη επίγνωση και εμπειρία των επικοινωνιακών εμποδίων και μεθόδων
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	16+
Διάρκεια	15 λεπτά
Μέθοδος	Διάλεξη
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	
Οδηγίες	Ο συντονιστής περιγράφει στους συμμετέχοντες τα βασικά στοιχεία της δυναμικής επικοινωνίας με παραδείγματα. Μετά τη διάλεξη, ο διαμεσολαβητής βεβαιώνεται ότι οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει τις διάφορες έννοιες. Μοιράζει επίσης μια εκτυπωμένη έκδοση των εννοιών ως υπενθύμιση. Όταν μιλάμε για συναισθήματα και αισθήματα, το ύφος της επικοινωνίας είναι βασικός παράγοντας. Είναι ευθύνη των εκπαιδευτών να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται αρκετά ασφαλείς ώστε να εκφράζονται ελεύθερα, χωρίς να φοβούνται την κρίση ή την επίθεση των άλλων. Αυτή η ατμόσφαιρα είναι απαραίτητη όταν στόχος μας είναι η αλλαγή της στάσης των συμμετεχόντων. Η προσέγγιση της βοηθητικής επικοινωνίας του Thomas Gordon είναι ένα χρήσιμο εργαλείο. Το θεμέλιο του μοντέλου του είναι ότι πρέπει να δίνουμε προσοχή στα δικά μας συναισθήματα και στα συναισθήματα των άλλων και να διατηρούμε ανοιχτή επικοινωνία. Για το σκοπό αυτό, πρέπει να αποφεύγουμε τα εμπόδια επικοινωνίας, τα οποία μπορούν να σταματήσουν το άλλο άτομο όταν μοιράζεται τα συναισθήματά του, και να χρησιμοποιούμε τεχνικές ενεργητικής ακρόασης, οι οποίες ενθαρρύνουν το άλλο άτομο να συνεχίσει να μοιράζεται.

	Μερικά από τα πιο συνηθισμένα εμπόδια επικοινωνίας είναι τα εξής: • Εντολές • Απειλές • Διαλέξεις • Συμβουλευτική • Προσωπικές ιστορίες • Λογικά επιχειρήματα • Ενθάρρυνση • Κριτική • Αστεία • Επισημάνσεις Αν και είναι σημαντικό να αποφεύγονται τα παραπάνω εμπόδια, υπάρχουν εργαλεία για να δείξουμε ότι ενδιαφερόμαστε για αυτά που λέει ο άλλος και ότι ακούμε. Αυτά είναι: • Αντικατοπτρισμός • Ανοιχτές ερωτήσεις • Αναδιατύπωση • Αυτοεξερεύνηση • Σύνοψη • Ενημέρωση
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	Ενημερωτικά φυλλάδια για τα επικοινωνιακά εργαλεία Ενημερωτικά φυλλάδια για τα επικοινωνιακά εμπόδια
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας; Αυτή η δραστηριότητα είναι μια διάλεξη, η οποία οδηγεί στη δραστηριότητα «Εργαστήριο ενσυναίσθησης» αργότερα, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εξασκηθούν σε αυτά που έμαθαν εδώ. Ως εκ τούτου, μετά τη διάλεξη θα πρέπει να γίνει μόνο μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τις έννοιες, με στόχο να βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες τις κατανόησαν. Εξηγήστε στην ομάδα ότι όταν εργαζόμαστε με ομάδες παιδιών και νέων, θα πρέπει να θέτουμε κάποιους βασικούς κανόνες επικοινωνίας, τους οποίους θα πρέπει να ακολουθούν όλοι τους, και ταυτόχρονα θα πρέπει να ακολουθούμε και εμείς οι ίδιοι αυτούς τους κανόνες, για να λειτουργούμε ως πρότυπο. Μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή, αν δεν είμαστε συνηθισμένοι σε αυτόν τον τρόπο επικοινωνίας - ειδικά ως εκπαιδευτικοί, ο ρόλος μας συνεπάγεται να είμαστε περισσότερο καθοδηγητικοί. Μπορείτε να δημιουργήσετε τα δικά σας παραδείγματα, αν πιστεύετε ότι θα ήταν πιο κατάλληλα. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα δικά τους παραδείγματα.	

Ενότητα 4 - Αφήγηση ιστοριών και Επικοινωνία II

Εισαγωγική δραστηριότητα

Εισαγωγή	
Τίτλος	ΒΛΕΠΩ - ΕΙΜΑΙ
Μαθησιακά αποτελέσματα	Αυτοαναστοχασμός, αυτογνωσία, φαντασία. Για να μάθετε περισσότερα για τον εαυτό σας και την τρέχουσα διάθεση/κατάσταση
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	Οποιαδήποτε ηλικία
Διάρκεια	Ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας 30 λεπτά
Μέθοδος	Ομάδα
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Στην τάξη, έξω, σε ζευγάρια
Οδηγίες	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν τους αριθμούς 1-10 τον ένα κάτω από τον άλλο σε ένα κομμάτι χαρτί. Στη συνέχεια, πείτε τους να γράψουν "βλέπω" μετά από κάθε αριθμό. Αυτή θα είναι η αρχή δέκα προτάσεων που οι συμμετέχοντες θα συνεχίσουν να γράφουν. Πείτε στους συμμετέχοντες να βγουν για λίγο έξω, αν είναι δυνατόν, να ρίξουν μια ματιά και να καταγράψουν τα πράγματα που βλέπουν, για παράδειγμα: <i>Βλέπω μια γέφυρα. Βλέπω έναν ήλιο. Βλέπω έναν άνδρα που βγάζει βόλτα το σκύλο του. Βλέπω δέντρα.</i> Αν δεν είναι δυνατόν να βγείτε έξω, μπορείτε επίσης να κοιτάξετε έξω από ένα παράθυρο και να γράψετε πράγματα που βλέπετε, τόσο στο εξωτερικό όσο και στο εσωτερικό. Για παράδειγμα: <i>Βλέπω μια λάμπα. Βλέπω πολλά βιβλία. Βλέπω χιόνι.</i> Στη συνέχεια, συγκεντρώστε ξανά τους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να αλλάξουν το ρήμα "βλέπω" σε όλες τις προτάσεις τους σε "είμαι"! Έτσι, τώρα λένε, για παράδειγμα <i>Είμαι μια γέφυρα. Είμαι ένας ήλιος. Είμαι ένας άνθρωπος που βγάζει βόλτα το σκύλο του.</i> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν πέντε από τις προτάσεις τους που πιστεύουν ότι τους περιγράφουν με κάποιο τρόπο και να πουν/εξηγήσουν στους άλλους γιατί είναι μια γέφυρα, ένας ήλιος, ένας άνθρωπος που βγάζει βόλτα το σκύλο του κ.λπ.
Πόροι	Χαρτί Μολύβια

Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας; Μπορείτε να επωφεληθείτε δουλεύοντας σε ζευγάρια πριν το μοιραστείτε με όλη την ομάδα. Οι συμμετέχοντες θα: • Γνωριστούν μεταξύ τους • Ενεργοποιήσουν τη χαρά και τη δημιουργικότητά τους	

Το νήμα της ζωής

Εισαγωγή	
Τίτλος	Το νήμα της ιστορίας - το νήμα της ζωής
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Σε πολλούς πολιτισμούς η πράξη της αφήγησης γίνεται αντιληπτή μέσα από την εικόνα του ξετυλίγματος μιας κλωστής. • Στους μύθους, ο δρόμος μέσα από το χάος, το σκοτάδι και την αναταραχή βρίσκεται ακολουθώντας τον MITO (αρχαία ελληνική λέξη που έχει βρει το δρόμο της στο φροϋδικό λεξιλόγιο). Ο Μίτος ήταν το νήμα που ακολούθησε ο Θησέας για να ξεφύγει από τον σκοτεινό LABYRINTH. • Οι 3 Μοίρες στην αρχαία ελληνική μυθολογία κλώθουν το νήμα της ανθρώπινης ζωής, ελέγχουν τον τρόπο που ξετυλίγεται και τελικά το κόβουν και φέρνουν τον θάνατο. • Στα μαγικά λαϊκά παραμύθια της βόρειας Ευρώπης οι ήρωες ακολουθούν ή αποτυγχάνουν να ακολουθήσουν τέτοια μαγικά νήματα μέσα στο δάσος και γλιτώνουν ή υποφέρουν. • Αυτό το νήμα (συνήθως κόκκινο) το συναντάμε ξανά στη σύγχρονη τέχνη, σε πίνακες, ποιήματα, κινηματογράφο κ.λπ. • Είμαστε όντα της γλώσσας: η γλώσσα προηγείται, υποδέχεται το υποκείμενο. • Για κάθε θέμα, κάθε λέξη έχει τη δική του σημασία. • Οι λέξεις αντηχούν στο σώμα και έχουν επιπτώσεις σε αυτό, το επηρεάζουν. • Η έκφραση με λόγια μπορεί να ανακουφίσει, αλλά επίσης μπορεί να αποσταθεροποιήσει.

	• Βάζουμε λέξεις, εκφράζουμε τους εαυτούς μας με λέξεις για να ακουστούμε και να αναγνωριστούμε. • Πείτε το με λέξεις για να συνδέσετε τα επεισόδια της ιστορίας του υποκειμένου. • Βάλτε σε λέξεις για να πάρετε τα ηνία της επιθυμίας.
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	-
Διάρκεια	40 λεπτά ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων.
Μέθοδος	Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ομάδα
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	-
Οδηγίες	1) ΠΛΕΓΜΑ/ ΔΙΧΤΥ ΥΦΑΣΜΑΤΟΣ - Στόχος: να δημιουργήσουν μια συλλογική ιστορία και στη συνέχεια να εκφράσουν τη δική τους γνώμη γι' αυτήν, για τους χαρακτήρες, τη συμφωνία και τη διαφωνία, κ.λπ. Καθισμένοι σε κύκλο, ο διαμεσολαβητής έχει ένα μάλλινο κουβάρι και ξεκινά μια ιστορία. Αυτή θα πρέπει να είναι μια πολύ ελεύθερη έκφραση, όπως "Ήμουν κάποτε σε ένα μέρος...". Στη συνέχεια μένει κρατώντας την κλωστή και δίνει το κουβάρι σε ένα άλλο άτομο που πρέπει να ακολουθήσει την ιστορία, και ούτω καθεξής. Στο τέλος, υπάρχει ένα δίκτυο υφασμένο από όλους τους συμμετέχοντες, καθώς και μια ιστορία που δημιουργήθηκε από όλους. Δίκτυο: χρησιμεύει για να είμαστε προσκολλημένοι σε αυτό που συμβαίνει, καθώς και για να παραμείνουμε προσκολλημένοι στην ιδέα της συλλογικής δημιουργίας. Έτσι, βοηθάει να μείνουμε στο εδώ και τώρα. Έκφραση γνώμης: Μπορεί να βοηθήσει να μιλήσει κανείς για τις εμπειρίες του χωρίς να πάει κατευθείαν στα γεγονότα που μπορεί να είναι πολύ επώδυνα. 2) ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΩΝ Στόχος: Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΗ ΠΑΡΕΧΕΙ ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΔΟΜΗ ΓΙΑ ΨΥΧΟΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ (είτε σε ομάδα είτε στο αναλυτικό ζευγάρι) Αναπαράσταση της προσωπικής ιστορίας στο χώρο Βρείτε συνέχεια και νόημα στα γεγονότα της ζωής Αντιπροσωπεύουν τα «σκαμπανεβάσματα» της ζωής και καθορίζουν την αξιολόγηση / τον καθορισμό της συναισθηματικής αντίδρασης σε σημαντικά γεγονότα. Προσδιορίστε τα «σημεία καμπής» στην πορεία της ζωής.

	Καθορίστε τα σημεία και τα όρια του «μη ειπωμένου» («unsaid/non dit») και βιώστε το ως χώρο οικειότητας και ελευθερίας και όχι ως σκοτεινό σημείο αποφυγής και πόνου. Ενοποίηση της προσωπικής πορείας μιας ζωής και καθορισμός σημείων αποστασιοποίησης από τις σωματικές και ψυχικές αισθήσεις Καταπολεμήστε τη θυματοποίηση. Βοηθά τον συμμετέχοντα να αντιληφθεί τη ζωή του όχι από τη σκοπιά του θύματος, αλλά από τη σκοπιά του δράστη επιλογών και πράξεων. Παρουσιάζεται ως ομαδικό παιχνίδι και μπορεί να προσθέσει διασκέδαση σε μια διαδικασία αναστοχασμού του παρελθόντος, αποφεύγοντας τους αναστοχασμούς του παρελθόντος. Αναδιαρθρώστε την προσωπική ιστορία και ενθαρρύνετε έτσι την κατασκευή μιας νέας (καλύτερα προσαρμοσμένης ελπίζω) κοινωνικής ή ακόμη και προσωπικής ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ. 1. Κάθε μέλος της ομάδας επιλέγει μια χρωματιστή κλωστή, ένα ψαλίδι και μια ταινία. 2. Τους ζητείται να αναλογιστούν τη ζωή τους από τη γέννησή τους μέχρι σήμερα. Πρόκειται για μια μοναχική και σιωπηλή στιγμή που διαρκεί 5 λεπτά. 3. Ξεκινούν στερεώνοντας την αρχή της κλωστής τους στο πάτωμα, στον τοίχο, στο ταβάνι, σε μια καρέκλα, σε ένα τραπέζι. Θα πρέπει να δείξουν με την πράξη τους αυτή αν θεωρούν ότι η γέννησή τους ήταν ένα χαμηλό ή ένα υψηλό σημείο. Το χαμηλό και το υψηλό μεταφράζονται ατομικά και προσωπικά και θα μπορούσαν να αναφέρονται σε ένα ψυχολογικό, ιστορικό, ιατρικό, οικονομικό υψηλό ή χαμηλό. Ο διαμεσολαβητής/θεραπευτής θα πρέπει να είναι εξαιρετικά προσεκτικός, ώστε να μην καθοδηγεί, υπονοεί, προτείνει ή ενθαρρύνει μια συγκεκριμένη ερμηνεία και θα πρέπει να αποθαρρύνει οποιαδήποτε επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων που θα μπορούσε να παράγει ενεργητικούς και παθητικούς ρόλους. Ο καθένας θα πρέπει να είναι σε θέση να είναι απόλυτα υπεύθυνος για τις επιλογές του. 4. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συνεχίσουν να ανεβάζουν ή να κατεβάζουν το νήμα και να το στερεώνουν με ταινία σε κάθε τύπο που αλλάζει κατεύθυνση. Δεν μπορούν να πάνε χαμηλότερα από το πάτωμα, αλλά μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη σκάλα για να ανέβουν μέχρι το ταβάνι. 5. Ο επικεφαλής θα μπορούσε να προτείνει να τοποθετηθεί μια ταινία με τις σημαντικές στιγμές της ζωής τους, π.χ. να πάνε στο σχολείο, να ερωτευτούν, να αποφοιτήσουν, να βρουν ή να χάσουν μια δουλειά. Συνήθως τέτοια σημεία θα ήταν η αρχή ενός ταξιδιού, οι στάσεις και οι διανυκτερεύσεις, οι κίνδυνοι και η βοήθεια. 6. Μετά από 30 λεπτά ολόκληρο το δωμάτιο θα πρέπει να είναι διασταυρωμένο με κλωστές. 5 λεπτά πριν από το τέλος οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προειδοποιούνται ότι ο χρόνος τελειώνει σύντομα. Εάν κάποιος χρειάζεται 5 λεπτά επιπλέον, θα πρέπει να τους προσφερθούν.
--	--

	7. Μετά το τέλος, όλα τα μέλη της ομάδας θα πρέπει να αναλογιστούν τη δουλειά τους. Μπορούν να σχολιάσουν και να υποβάλουν ερωτήσεις δημόσια ή ιδιωτικά. Ο καθένας είναι ελεύθερος να απαντήσει ή να αρνηθεί να απαντήσει. 8. Ο διαμεσολαβητής/θεραπευτής θα πρέπει να ζητήσει την άδεια να φωτογραφίσει κάθε νήμα. 9. Η εξήγηση της εξέλιξης του νήματος θα βοηθούσε ιδανικά στη δόμηση μιας στοχαστικής διαδικασίας αφήγησης. Στη συνέχεια, κάθε μέλος θα πρέπει να ερωτηθεί αν θέλει να διηγηθεί την ιστορία του νήματός του, παραλείποντας τυχόν σημεία που θέλει να προστατεύσει με το «μπορείτε να δείτε ότι εδώ είναι ένα υψηλό/χαμηλό σημείο, αλλά δεν θα ήθελα να το συζητήσω αυτό». 10. Τέλος, κάθε μέλος θα πρέπει ιδανικά να έχει την ευκαιρία να συζητήσει κατ' ιδίαν με έναν αναλυτή τυχόν ζητήματα που ανακύπτουν από τη δραστηριότητα. 11. Η συνεδρία, ανάλογα με την ένταση ή τη χαλάρωση που έχει δημιουργηθεί, μπορεί να κλείσει με έναν μικρό μύθο στο νήμα ή στον λαβύρινθο που προσφέρει ο συντονιστής/αφηγητής.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαραίτητος εξοπλισμός	Μαγνητόφωνο/ καταγραφέας φωνής, χρωματιστά κουβάρια κλωστής. Μονωτική ταινία, ψαλίδι, καρέκλες και τραπέζι, σκάλα, καλώδιο, στυλό και χαρτί διαφόρων μεγεθών (όχι μεγαλύτερο από A4).
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας; Υπάρχει ένα παραδοσιακό ξεκίνημα στα ελληνικά παραμύθια: κόκκινη κλωστή δεμένη στην ανέμη τυλιγμένη, δώσε κλώτσο να γυρίσει παραμύθι ν αρχινήσει". Σε πολλές γλώσσες υπάρχει άμεση σύνδεση μεταξύ της λέξης και του νήματος. Οι ιστορίες «υφαίνονται» ή «πλέκονται» και ο αφηγητής είναι «ο υφαντής των λέξεων».	

Εργαστήριο ενσυναίσθησης

Εισαγωγή	
Τίτλος	Εργαστήρια ενσυναίσθησης
Μαθησιακά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν πώς τα διάφορα επικοινωνιακά εργαλεία μπορούν είτε να ενισχύσουν είτε να εμποδίσουν την εμπιστοσύνη. Οι συμμετέχοντες θα έχουν αυξημένη επίγνωση και εμπειρία των επικοινωνιακών εμποδίων και μεθόδων Οι συμμετέχοντες θα έχουν ενισχυμένο επίπεδο ενσυναίσθησης μεταξύ τους
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	Οποιοδήποτε
Διάρκεια	120 λεπτά
Μέθοδος	Μικρές ομάδες
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	-
Οδηγίες	Μετά τη διάλεξη για την ενεργή ακρόαση και την υποστηρικτική επικοινωνία, θα διαμορφωθούν ομάδες των τριών ατόμων. Ο συντονιστής περιγράφει την άσκηση: Από τα τρία άτομα, ο ένας είναι σύμβουλος, ο άλλος είναι υπεύθυνος για τις υποθέσεις και ο άλλος είναι παρατηρητής. Ο συμβουλευόμενος θα περιγράψει το πρόβλημά του (για παράδειγμα μια σχολική κατάσταση). Ο ρόλος του συμβούλου είναι να ακούει και να υποστηρίζει την επικοινωνία με εργαλεία ενεργητικής ακρόασης. Ο παρατηρητής δεν συμμετέχει στη συζήτηση. Ο ρόλος του είναι να παρατηρεί τη χρήση των επικοινωνιακών εργαλείων, καθώς και το επίπεδο της σχέσης που έχει δημιουργηθεί μεταξύ των άλλων δύο. Οι μικρές ομάδες στήνουν τις καρέκλες τους με τέτοιο τρόπο ώστε δύο καρέκλες να είναι αντικριστές μεταξύ τους και η τρίτη να είναι σε θέση παρατηρητή. Οι ομάδες αποφασίζουν για τους ρόλους. Θα διατεθούν 25 λεπτά για τη συμβουλευτική και άλλα 5 λεπτά για την ενημέρωση στο πλαίσιο της μικρής ομάδας. Ανακεφαλαίωση στην ολομέλεια: - Πώς αισθάνθηκαν οι συμμετέχοντες στο ρόλο του υπεύθυνου της υπόθεσης, του συμβούλου και του παρατηρητή (αρχίστε με αυτούς που έδωσαν και παρείχαν την περίπτωση) - Πόσο θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τα εργαλεία ενεργής ακρόασης και να αποφύγουν τα επικοινωνιακά εμπόδια; - Πόσο καλά αναπτύχθηκε η σχέση μεταξύ του συμβούλου και του συμβουλευόμενου;
Πόροι	Ενημερωτικά φυλλάδια για τα επικοινωνιακά εργαλεία Ενημερωτικά φυλλάδια για τα επικοινωνιακά εμπόδια

Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας; Περιγράψτε στους συμμετέχοντες, ότι ο λόγος για τον οποίο εξασκούνται μεταξύ τους σε αυτά τα εργαλεία επικοινωνίας είναι ότι θα πρέπει να έχουν μια επάρκεια σε αυτά και να τα χρησιμοποιούν όταν επικοινωνούν και με παιδιά και νέους. Αναφερθείτε στην προηγούμενη δραστηριότητα και επισημάνετε ότι αυτός ο τρόπος επικοινωνίας είναι πιθανώς διαφορετικός από αυτόν που έχουν συνηθίσει, καθώς ο ρόλος του εκπαιδευτικού συνήθως συνεπάγεται ότι είναι περισσότερο καθοδηγητικός.	

Ενότητα 5 - Λαϊκά παραμύθια & αφηγηματική ταυτότητα

Λαϊκό παραμύθι τύπου «Μεταμόρφωση»

Εισαγωγή	
Τίτλος	Λαϊκό παραμύθι τύπου «Μεταμόρφωση» - Τα φτερά του Lotilko
Μαθησιακά αποτελέσματα	Δουλεύοντας με την προσωπική ανθεκτικότητα με τη βοήθεια ενός λαϊκού παραμυθιού, ο Lotilko. (Το εργαστήριο αναπτύσσεται σύμφωνα με τη μέθοδο θεραπείας λαϊκών παραμυθιών Metamorphosis που έχει αναπτύξει η Ildiko Boldizsar).
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	8+
Διάρκεια	75-90 λεπτά
Μέθοδος	Ομαδική εργασία
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Προετοιμάστε το δωμάτιο ανάλογα με τις ηλικιακές ομάδες Μάθετε/ εκτυπώστε την ιστορία εκ των προτέρων
Οδηγίες	Διαφοροποιήσεις ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα: Παιδιά 6-11 ετών: Καλύπτουμε το έδαφος με μπλε χρώματος υλικό από την πόρτα μέχρι το σημείο, όπου σχηματίζουμε έναν κύκλο από μαξιλάρια και χαλιά για τη συνεδρία του λαϊκού παραμυθιού. Το γαλάζιο υλικό θα θεωρηθεί το «Μια ματιά στη χώρα των παραμυθιών». - Έχουμε τα παιδιά ως «σμήνος» να πετούν πάνω από τη θάλασσα για να εισέλθουν στον τόπο της συνόδου. - Βάλτε τα να κινηθούν σαν να ανεβαίνουν και να γλιστρούν κάτω κατά τύχη από το γυάλινο βουνό που μας χωρίζει από το χώρο. - Στη συνέχεια καθόμαστε γύρω από τον κύκλο και ο παραμυθός τους ρωτάει αν έχουν πετάξει ποτέ με αεροπλάνο. Θα προτιμούσαν να μπορούν να πετάξουν; Έχετε ακούσει ποτέ για κάποιον σε κάποια ιστορία, που πετούσε; (Όπως η ιστορία του Ίκαρου) «Πήρα επίσης μαζί μου μια ιστορία για έναν άνθρωπο που ήθελε να πετάξει. Θέλεις να την ακούσεις;» Αφήγηση

	ιστορίας χωρίς στάσεις, από έξω (όχι ανάγνωση), με οπτική επαφή. 5. Συζήτηση σχετικά με, πώς πιστεύουν ότι αισθανόταν ο Lotillo στα διάφορα στάδια της ιστορίας. Τι συνέβη; Ποια ήταν τα συναισθήματά του; Τι έκανε; Θα έπρεπε να είχε κάνει κάτι διαφορετικό; 6. Συζήτηση σχετικά με το τι σημαίνει «το να πετάς» στη ζωή μας (το να πραγματοποιούμε τα όνειρά μας). Τι χρειάζονται τα καλά φτερά σε μια φτερούγα για να πετάξουν; Ποιες είναι εκείνες οι δεξιότητες/ικανότητες που μπορούν να φανούν χρήσιμες; 7. Παρέχοντας τα φτερά και τα εργαλεία ζωγραφικής, ζητήστε τους να χρωματίσουν τα φτερά και να σκεφτούν ότι είναι τα φτερά τους. 8. Αφήστε τους να δουλέψουν με τη δική τους ταχύτητα και ρωτήστε τους αν θέλουν να το μοιραστούν με την ομάδα. Αν ναι, αφήστε μερικούς να το μοιραστούν. 9. Ζητήστε τους να «πετάξουν» ένας-ένας έξω από το δωμάτιο διασχίζοντας τη <i>Θάλασσα της Χώρας των Παραμυθιών</i>. Πάρτε τα φτερά τους μαζί τους. Περιμένετε στην πόρτα, όταν πετάξουν πέρα από τη θάλασσα και πριν φύγουν, ζητήστε τους να δείξουν το φτερό τους (μόνο σε εσάς) και να μοιραστούν τουλάχιστον ένα «φτερό» που έχουν για την προσωπική τους πτήση. Ευχηθείτε τους καλή τύχη με τα όνειρά τους. Νέοι (12-18 ετών) και ενήλικες: 1. Προετοιμάστε το δωμάτιο για να μπορείτε να καθίσετε. Διακοσμήστε τη μέση του κύκλου με ένα υλικό για τον ουρανό, τα πουλιά ή ο,τιδήποτε σχετικό. Τοποθετήστε κάρτες dixit (τουλάχιστον διπλάσιες από τον αριθμό των συμμετεχόντων) σε ένα κοντινό τραπέζι. 2. Οι άνθρωποι προσκαλούνται ένας προς έναν στην αίθουσα. Τους ρωτάτε, αν υπήρξε κάποια στιγμή στη ζωή τους, κατά την οποία ένιωσαν εκφοβισμό, πληγωμένοι, με διακρίσεις. Ζητήστε τους να επιλέξουν μια κάρτα dixit που να αντιπροσωπεύει με κάποιο τρόπο αυτή την κατάσταση. 3. Όταν μπουν όλοι, καλέστε τους να μοιραστούν τις κάρτες τους και τις ιστορίες τους. Δεν είναι απαραίτητο. 4. Όταν τελειώσουν, ρωτήστε τους αν θα έφευγαν μακριά από αυτές τις καταστάσεις. Γι' αυτό χρειάζονται φτερά. Σχηματίστε ζευγάρια. Το ένα μέλος του ζευγαριού κάνει
--	--

	ένα μικρό μασάζ στα «φτερά» του άλλου, δηλαδή στους ώμους, στις ωμοπλάτες, στα χέρια. Όλα τα ζευγάρια πρέπει να έχουν αρκετό χώρο για να κινηθούν. Αυτός με τα «φτερά» κινείται, ο άλλος φροντίζει, ειδικά αν αυτός με τα «φτερά» κλείνει τα μάτια του. Ανταλλάξτε ρόλους. - Μοιραστείτε την εμπειρία. «Έχω επίσης μια ιστορία ενός ανθρώπου που ήθελε να πετάξει μακριά. Θέλεις να την ακούσεις;» Αφήγηση ιστοριών - Μετά την ιστορία βάλτε τους να κλείσουν τα μάτια τους. Σιγά-σιγά, με διαλογιστική φωνή, πείτε τους τα παρακάτω, όπως: «..... Παίρνετε ένα χρώμα! Παίρνετε οποιοδήποτε αντικείμενο! Παίρνετε ένα συναίσθημα! Κοιτάξτε γύρω σας! Πού βρίσκεσαι στην ιστορία;» - Συζήτηση για το τι πήραν και πού βλέπουν τον εαυτό τους στην ιστορία. Ποια είναι η αποστολή του Λοτίλκο; Ποιο είναι το δικό τους καθήκον στη ζωή τους; - Παρέχοντας τα φτερά και τα εργαλεία ζωγραφικής, ζητήστε τους να χρωματίσουν τα φτερά και να σκεφτούν τι είναι τα φτερά τους για τις δικές τους προσωπικές πτήσεις. - Βάλτε τους να δουλέψουν στο δικό τους ρυθμό και ρωτήστε τους αν θέλουν να το μοιραστούν με την ομάδα. Αν ναι, αφήστε μερικούς να το μοιραστούν. - Ζητήστε τους να "πετάξουν" έναν-έναν έξω από το δωμάτιο. Πείτε τους να πάρουν τα φτερά τους μαζί τους. Περιμένετε στην πόρτα όταν πετάξουν πέρα από τη Θάλασσα και πριν φύγουν, ζητήστε τους να δείξουν το φτερό τους (μόνο για εσάς) και να μοιραστούν τουλάχιστον ένα «φτερό» που έχουν για την προσωπική τους πτήση. Ευχηθείτε τους καλή τύχη με τα όνειρά τους.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	Διακοσμήσεις, μπλε χρώματος υλικό, στρώματα και μαξιλάρια για να καθίσετε σε κύκλο, στυλό / μολύβια / μαρκαδόρους κ.λπ., περίγραμμα ενός φτερού σε διάφορα αντίγραφα (περισσότερα από αρκετά για όλους).
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;	

Εισαγωγή	
Τίτλος	Αφηγηματική ταυτότητα
Μαθησιακά αποτελέσματα	Κατανόηση της αφηγηματικής ταυτότητας και της χρήσης ιστοριών για την ανάπτυξή της.
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	Ενήλικες
Διάρκεια	60 λεπτά
Μέθοδος	Διάλεξη ολομέλειας
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	-
Οδηγίες	Πρόκειται για μια διάλεξη, που ακολουθείται από μια συζήτηση σχετικά με τη θεωρία της αφηγηματικής ταυτότητας και τον τρόπο χρήσης των παραμυθιών για την ανάπτυξή της. Ξεκινήστε τη δραστηριότητα δίνοντας μια διάλεξη σχετικά με το ψυχολογικό υπόβαθρο της αφηγηματικής ταυτότητας (πώς ο τρόπος με τον οποίο οι ιστορίες για τον εαυτό μας δημιουργούν την προσωπική μας ταυτότητα) και πώς μια αλλαγή στην ταυτότητα μπορεί να επηρεάσει τους τρόπους με τους οποίους σχετιζόμαστε μεταξύ μας. Εισάγετε το θέμα, πώς τα παραμύθια διαμορφώνουν την ταυτότητά μας και πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα παραμύθια σε παιδαγωγικά πλαίσια για να ενισχύσουμε την ταυτότητα των μαθητών. Παρουσιάστε τη σημασία των πλαισίων στην παραμυθοθεραπεία και πώς σχετίζονται με τη δημιουργία του κατάλληλου περιβάλλοντος για την εργασία πάνω στον εαυτό μας (ασφαλής χώρος, μεταβατικός χώρος). Μετά τη διάλεξη (διαρκεί περίπου 30 λεπτά), συζητήστε τα με την ομάδα σε μια συνεδρία ολομέλειας. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες για τις δικές τους εμπειρίες (ακόμη και από την παιδική τους ηλικία) και απαντήστε σε τυχόν απορίες τους σχετικά με τη χρήση των παραμυθιών σε ένα παιδαγωγικό πλαίσιο.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	Ενημερωτικά φυλλάδια σχετικά με την αφηγηματική ταυτότητα, την αφήγηση και τα πλαίσια.

Σημειώσεις των εκπαιδευτών

Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;

Να είστε προετοιμασμένοι να μιλήσετε για την αφηγηματική ταυτότητα.

Ενότητα 6 – Δραστηριότητα με τη χρήση συμβόλων

Εισαγωγή

Εισαγωγή	
Τίτλος	"ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΔΙΚΟΥ ΜΑΣ ΚΟΥΤΙΟΥ ΣΥΜΒΟΛΩΝ" (μέρος της Εισαγωγικής Συνεδρίας: οι συμμετέχοντες πρέπει να ενημερωθούν εκ των προτέρων για να πάρουν μαζί τους σύμβολα)
Μαθησιακά αποτελέσματα	-Δραστηριότητα με σύμβολα (εισαγωγή) -Χτίσιμο ομαδικών σχέσεων
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	όλες οι ηλικίες
Διάρκεια	Τουλάχιστον 1 ώρα για προετοιμασία- έπειτα συνεχής και εν εξελίξει διαδικασία
Μέθοδος	- Ομαδική δραστηριότητα - Δραστηριότητα σε εσωτερικούς χώρους (ίσως σε εξωτερικούς χώρους, όταν αναζητάτε σύμβολα στη φύση) Το εισαγωγικό στοιχείο "ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΔΙΚΟΥ ΜΑΣ ΣΥΜΒΟΛΙΚΟΥ ΚΟΥΤΙΟΥ" επικεντρώνεται σε δύο πτυχές: 1) Η δημιουργία του πλαισίου συμβόλων είναι ένα πρώτο βήμα τόσο για τους παιδαγωγούς όσο και για τους μαθητές, για να εξοικειωθούν με την εργασία με σύμβολα. 2) Το πρακτικό υπόβαθρο: Χρειάζεται ένα συγκεκριμένο σύνολο συμβόλων για να μπορέσει κανείς να εργαστεί με τις περαιτέρω παρεμβάσεις. Η ομαδική εργασία ενισχύεται, καθώς ο καθένας στην ομάδα αναλαμβάνει μια μικρή αποστολή και η δημιουργικότητα διεγείρεται κατά το σχεδιασμό του κουτιού.
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	για τον εκπαιδευτικό: διαβάστε το εισαγωγικό φύλλο για την Εργασία Συμβόλων
Οδηγίες	Αυτή η απλή εργασία της δημιουργίας ενός κουτιού συμβόλων μαζί με τον εκπαιδευτικό σε μια κοινότητα τάξης αποτελεί ένα προληπτικό μέτρο με αυτούς τους στόχους: - 1) Η κοινότητα της τάξης μαθαίνει ότι ο καθένας πρέπει να συνεισφέρει τη δική του συμβολή, όταν ξεκινάει ένα νέο έργο.

	- 2) Ο δάσκαλος και οι μαθητές συζητούν τι είναι τα σύμβολα από τη δική τους οπτική γωνία και τι σημαίνουν για τον καθένα ξεχωριστά. - 3) Είναι ένα αίσθημα επιτυχίας, όταν βλέπετε ότι το κουτί γεμίζει όλο και περισσότερο με την πάροδο του χρόνου και ότι το κοινό έργο μεγαλώνει ως αποτέλεσμα. - 4) Το πρακτικό όφελος: Απαιτείται ένας ορισμένος αριθμός συμβόλων για να εργαστείτε με τη μέθοδο σε μελλοντικές παρεμβάσεις. Οι εκπαιδευτικοί λαμβάνουν ένα σύντομο εισαγωγικό κείμενο σχετικά με την εργασία με σύμβολα γενικά και συμβουλές για το πώς να προκαλέσουν το ενδιαφέρον των μαθητών για τη μέθοδο. Θα υπάρχει επίσης μια σύντομη εισαγωγική επεξήγηση σχετικά με τα σύμβολα που πρέπει να συλλέγονται. Ωστόσο, δεν υπάρχουν κανόνες και επαφίεται στην κοινότητα της τάξης να αποφασίσει ποια σύμβολα θα προσθέσει στο κουτί. I.) Σημείο εκκίνησης: Ο δάσκαλος ανακοινώνει ένα νέο έργο που θα είναι διασκεδαστικό. Σε ένα πρώτο βήμα, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει απλώς να προκαλέσουν το ενδιαφέρον για ένα "συναρπαστικό έργο" και να περιγράψουν εν συντομία τη διαδικασία: Συλλέγονται ιδέες για το σχεδιασμό ενός κουτιού συμβόλων και ζητείται από τους μαθητές να φέρουν από ένα σύμβολο ο καθένας. II.) Συμπλήρωση του κουτιού συμβόλων με τα πρώτα σύμβολα (που επιλέγονται χωρίς θέμα): Μόλις το κουτί είναι έτοιμο, κάθε μαθητής λέει μια σύντομη λέξη για το σύμβολό του και το βάζει στο κουτί. Αυτό το σύμβολο είναι τώρα διαθέσιμο για περαιτέρω εργασία σε όλους στην τάξη. III.) Συμπλήρωση του κουτιού συμβόλων: ένα σύμβολο για το «Αυτή ήταν μια καλή μέρα». Μια ή δύο εβδομάδες αργότερα, οι μαθητές καλούνται να φέρουν ένα σύμβολο για «μια καλή μέρα». Όποιος θέλει μπορεί να πει την ιστορία του/της ή απλά να βάλει το σύμβολο στο κουτί. IV.) Συμπλήρωση του κουτιού συμβόλων: ένα σύμβολο για το «Αυτή ήταν μια κακή μέρα». Λίγο καιρό αργότερα, το ίδιο πράγμα επαναλαμβάνεται με το θέμα «αυτή ήταν μια κακή μέρα». Αυτό το σύμβολο αποθηκεύεται επίσης στο κουτί, είτε με είτε χωρίς ιστορία.
--	--

	V.) Συμπλήρωση του πλαισίου συμβόλων: ένα σύμβολο για το «Ο καλύτερός μου φίλος». Στον τελικό γύρο, οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν ένα σύμβολο για το «Ο καλύτερός μου φίλος» και να το φέρουν μαζί τους. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να παρακινήσουν τους μαθητές να μιλήσουν για αυτό εν συντομία. Όσοι δεν θέλουν να πουν τίποτα γι' αυτό, απλά βάζουν το σύμβολο στο κουτί χωρίς σχόλια. VI.) Κλείσιμο της εισαγωγικής συνεδρίασης Το πλαίσιο συμβόλων είναι τώρα καλά γεμάτο και υπάρχουν αρκετά σύμβολα διαθέσιμα για περαιτέρω εργασία. Το κουτί πρέπει να αποθηκευτεί με ασφάλεια και είναι τώρα - για μεμονωμένες και ομαδικές ρυθμίσεις - έτοιμο για χρήση. Τέλος, ο δάσκαλος θα πρέπει να καλέσει τους μαθητές να συνεχίσουν να προσθέτουν σύμβολα αν το επιθυμούν.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	- Υλικό για τη δημιουργία ενός κουτιού - Συλλογή συμβόλων
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;	
Σημείωση για τους παιδαγωγούς: Η διαδικασία αυτή θα πρέπει να θεωρηθεί ως παιγνιώδης και είναι ασφαλώς επιθυμητό να εμπλακεί και το γέλιο.	

Εισαγωγή	
Τίτλος	ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΥΜΒΟΛΩΝ: Βασική παρέμβαση εκκαθάρισης
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Επίτευξη στόχων - Αντιμετώπιση δυσμενών καταστάσεων
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	12-18 έτη (εξαρτάται από το είδος της παρέμβασης και το βάθος της)
Διάρκεια	Τουλάχιστον 45 λεπτά ανά παρέμβαση
Μέθοδος	- Ατομική ή ομαδική δραστηριότητα - Δραστηριότητα σε εσωτερικούς χώρους Απαραίτητη προϋπόθεση για τη βασική εκκαθάριση είναι η διατύπωση ενός συγκεκριμένου στόχου που θέλει να επιτύχει ο μαθητής ή μιας δυσμενούς κατάστασης που θέλει να αλλάξει. Ο μαθητής επιλέγει ένα κατάλληλο σύμβολο το οποίο θα τοποθετηθεί στο κέντρο του μπλοκ εργασίας και περαιτέρω σύμβολα για τα γύρω θέματα που αναφέρονται στο μπλοκ εργασίας. Μόλις τοποθετηθεί ολόκληρη η εικόνα, αρχίζει η ανταλλαγή απόψεων μεταξύ μαθητή και δασκάλου. Η επακόλουθη ολοκλήρωση ενός σχεδίου δράσης θα πρέπει να συγκεκριμενοποιήσει το έργο που έχει γίνει. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει το σχέδιο δράσης για να συμφωνήσει τα επόμενα βήματα μαζί με τον μαθητή. Αυτή η παρέμβαση επιτρέπει στον μαθητή και τον εκπαιδευτικό να διαπιστώσουν ποια περαιτέρω δράση απαιτείται μετά τη βασική εκκαθάριση.
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Η βασική παρέμβαση εκκαθάρισης έχει στην πραγματικότητα δύο στόχους: 1) Προσφέρει στους μαθητές την ευκαιρία να ορίσουν με σαφήνεια έναν στόχο που θέλουν να επιτύχουν και να επεξεργαστούν τα βήματα για την επίτευξή του ή/και να περιγράψουν μια δυσμενή κατάσταση, η οποία πρέπει να αλλάξει και να αναλύσουν τις δικές τους δυνατότητες βελτίωσης και αντιμετώπισης. 2) Δίνει στους εκπαιδευτικούς την ευκαιρία να διαπιστώσουν αν οι μαθητές είναι σε θέση να επιτύχουν αυτό το στόχο μόνοι τους ή αν

	χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη από έξω (π.χ. με τη μορφή θεραπειάς κ.λπ.). Οι δάσκαλοι θα πρέπει να εξοικειωθούν με τις αρχές της εργασίας με σύμβολα, να γνωρίζουν την εισαγωγή στη Βασική Διαδικασία Κλήρωσης και να εξοικειωθούν με το Work Pad.
Οδηγίες	Το πεδίο εργασίας είναι δομημένο όπως ένα άτομο στην φυσική, με έναν στόχο στο κέντρο και σχετικές πτυχές της ζωής του νέου να τον περιβάλλουν: Ο εσωτερικός κύκλος παρουσιάζει τον ΣΤΟΧΟ και περιβάλλεται από αυτούς τους 6 κύκλους: - Σχολείο (Εκπαίδευση & Κατάρτιση) - Χόμπι, εθελοντισμός ή εργασιακή εμπειρία - Ζωή - Υγεία - Υποστήριξη - Τι άλλο; I.) Σημείο εκκίνησης: Θέσπιση στόχων Ο μαθητής αποκαλύπτει τον καθορισμένο στόχο (ή τη δυσάρεστη κατάσταση) στον εκπαιδευτικό, επιλέγει ένα σύμβολο για τον στόχο αυτό και το τοποθετεί στο κέντρο του τετραδίου εργασίας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο δάσκαλος και ο μαθητής θα πρέπει να αποσαφηνίσουν ή να επαναδιατυπώσουν τον ορισμό του στόχου, αν αυτός φαίνεται πολύ ασαφής ή απίθανος. II.) Επιλογή συμβόλων για κάθε πτυχή Καθώς ο μαθητής επεξεργάζεται το τετράδιο εργασίας, επιλέγει περισσότερα σύμβολα που αντιπροσωπεύουν τα θέματα των 6 κύκλων. Συμβαίνει οι μαθητές να αφήνουν κάποια θέματα κενά, αλλά αυτό μπορεί επίσης να είναι μια σημαντική πληροφορία. III.) Αξιολογήστε την κατάσταση σε κάθε τομέα Αφού σχηματιστεί η συνολική εικόνα, ο δάσκαλος ζητά από τον μαθητή να σχολιάσει κάθε τομέα. Σε ένα επόμενο βήμα, ο μαθητής καθορίζει τις διαδρομές μεταξύ του στόχου και των έξι τομέων. Αυτά τα μονοπάτια έχουν τρεις διαφορετικές αντοχές (έννοιες): είτε στέρεο έδαφος, είτε παχύς είτε λεπτός πάγος. - Στερεό έδαφος: Αισθάνομαι πολύ σταθερός και ασφαλής εδώ - Παχύς πάγος: Αισθάνομαι κάπως σταθερός και ασφαλής, αλλά νιώθω λίγο ταλαντευόμενος. - Λεπτός πάγος: Είμαι πολύ ασταθής και ο πάγος μπορεί να σπάσει ανά πάσα στιγμή.

IV.) Διαδικασία συνεδρίας συμβουλευτικής

1. Παρουσίαση (από τον μαθητή)

Ο μαθητής παρουσιάζει την τοποθέτηση κάθε μεμονωμένου συμβόλου, π.χ. «αυτό το χέρι συμβολίζει...».

Ο δάσκαλος ακούει προσεκτικά τι του λένε και αντιλαμβάνεται την παρουσία του μαθητή. Ενώ ο μαθητής μιλάει, ο δάσκαλος παρατηρεί τις χειρονομίες, τη μίμηση, τη στάση του σώματος, την αναπνοή, το ύψος της φωνής του. Δείχνει ο/η μαθητής/τρια συναισθήματα, αγγίζει κάποιο σύμβολο, ποιο;

2. Πραγματικές ερωτήσεις

Ο δάσκαλος κάνει ερωτήσεις με βάση τα γεγονότα. Οι ερωτήσεις αυτές αναφέρονται μόνο στα σύμβολα, «τι είναι ορατό». Δεν τίθενται ερωτήσεις «Γιατί» ή «Πώς έγινε;». Δεν πρόκειται για ερμηνεία αλλά μόνο για κατανόηση. Ο μαθητής δίνει απαντήσεις στις πραγματικές ερωτήσεις.

3. Αντίληψη

Εάν, από την άποψη του εκπαιδευτικού, έγιναν αντιληπτές ιδιαίτερα συναισθηματικές στιγμές, περιγράφει τι προκάλεσε αυτή την εντύπωση: Μίμηση, χειρονομίες, τόνος της φωνής κ.λπ. Ο μαθητής ακούει με προσοχή.

4. Ερμηνεία

Ο δάσκαλος μιλάει για τον μαθητή σκεπτόμενος δυνατά και κάνοντας ερωτήσεις όπως: «Ποιο είναι το πρόβλημα;», «Τι θα έπρεπε να είναι διαφορετικό;», «Τι θα ήθελες να λύσεις, να καταλάβεις, να κάνεις;», «Πού θα μπορούσες να αντιμετωπίσεις δυσκολίες;», «Τι βρίσκεις εύκολο;».

Ο μαθητής ακούει προσεκτικά και δεν απαντά ακόμη.

5. Συμφωνία για τις δράσεις

Όταν ο δάσκαλος ολοκληρώσει τη διαδικασία «σκέφτομαι δυνατά», ο μαθητής μιλάει για τις δικές του σκέψεις σχετικά με τις σκέψεις του δασκάλου «Τι μου άρεσε που άκουσα;». «Τι δεν μου άρεσε που άκουσα;» «Ποια ήταν μια νέα πληροφορία;», «Τι γνώριζα ήδη;» και τέλος «Τι θα μπορούσε να είναι χρήσιμο, για την επίτευξη του στόχου μου ή για την αλλαγή της δυσμενούς κατάστασης;» Ο δάσκαλος παρατηρεί, τι απαντά ο μαθητής και καταλαβαίνει τι είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα επόμενα βήματα αλλαγής.

Αυτή η φάση οδηγεί σε μια συζήτηση μεταξύ μαθητή και εκπαιδευτικού σχετικά με την υποστήριξη που χρειάζεται και τα περαιτέρω βήματα που πρέπει να κάνει ο μαθητής για να επιτύχει τον καθορισμένο στόχο. Στο τέλος, ο μαθητής και ο δάσκαλος θα πρέπει να καταλήξουν σε μια



	δεσμευτική συμφωνία για τα επόμενα βήματα, η οποία θα μπορούσε να καταγραφεί γραπτώς στο Σχέδιο Δράσης. Όλα τα βήματα μπορούν να πραγματοποιηθούν σε ένα περιβάλλον με έναν εκπαιδευτικό και έναν μαθητή. Αν και είναι ακόμη πιο ισχυρές ως ομαδική δραστηριότητα με μια μικρή ομάδα συμμαθητών ή άλλων συνομηλίκων. Εάν εργάζεται σε μικρή ομάδα, ο μαθητής που εργάζεται με τα σύμβολα πρέπει να αποφασίσει αν αισθάνεται άνετα με την ομάδα και με ποιον θέλει να συνεργαστεί. Οι επιλεγμένοι ομότιμοι έχουν το ρόλο μιας ομάδας υποστήριξης και συμβάλλουν σε όλα τα στάδια της συμβουλευτικής, ξεκινώντας από τις πραγματικές ερωτήσεις. Εάν ταιριάζει με το θέμα, μπορούν ακόμη και να προγραμματίσουν ενεργό ρόλο στις περαιτέρω ενέργειες, που συμφωνήθηκαν για να γίνει πραγματικότητα η συμφωνημένη λύση.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	- Εισαγωγικό Φύλλο Βασικής Εκκαθάρισης & Πεδίο Εργασίας - Πλαίσιο συμβόλων - Μαξιλάρια για να κάθεστε στο πάτωμα
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας: Η Βασική Παρέμβαση Εκκαθάρισης προσφέρει τις ακόλουθες δυνατότητες για να συνοδεύσει μια διαδικασία εκφοβισμού: 1) Προσφέρει στους μαθητές την ευκαιρία να ορίσουν με σαφήνεια έναν στόχο που θέλουν να επιτύχουν και να επεξεργαστούν τα βήματα για την επίτευξή του. 2) Δίνει στους εκπαιδευτικούς την ευκαιρία να διαπιστώσουν αν οι μαθητές είναι σε θέση να επιτύχουν αυτό το στόχο μόνοι τους ή αν χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη από έξω (π.χ. με τη μορφή θεραπείας κ.λπ.).	

Εισαγωγή	
Τίτλος	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΣΥΜΒΟΛΑ: Τροχός των συναισθημάτων
Μαθησιακά αποτελέσματα	– Η δουλειά με τον εαυτό μας αποτελεί βασικό στοιχείο για να αποκτήσουμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στο ρόλο μας ως εκπαιδευτικοί (αλλά και για τους μαθητές) όταν εμπλεκόμαστε σε διαδικασίες εκφοβισμού. – Αντικατοπτρίζοντας τα συναισθήματα του καθενός
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	12-18 έτη (εξαρτάται από το είδος της παρέμβασης και το βάθος της)
Διάρκεια	Τουλάχιστον 45 λεπτά ανά παρέμβαση
Μέθοδος	– Ατομική ή ομαδική δραστηριότητα – Δραστηριότητα σε εσωτερικούς χώρους Η δουλειά με τον εαυτό μας αποτελεί βασικό στοιχείο για να αποκτήσουμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στο ρόλο μας ως ενήλικες που εργάζονται με παιδιά και εφήβους. Όταν μπορούμε να αντιληφθούμε και να κατανοήσουμε καλύτερα τα δικά μας συναισθήματα, αναπτύσσουμε την απαραίτητη ενσυναίσθηση για να συνοδεύσουμε τους νέους σε δύσκολες διαδικασίες, όπως καταστάσεις εκφοβισμού. Ο Τροχός των Συναισθημάτων μπορεί φυσικά να χρησιμοποιηθεί και για να εργαστεί σε μια διαδικασία εκφοβισμού με παιδιά και νέους. Εδώ είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή σε μια καλή καθοδήγηση από τους εκπαιδευτικούς.
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Η παρέμβαση του Τροχού των Συναισθημάτων έχει τρεις στόχους: 1) Οξύνει την αυτογνωσία των εκπαιδευτικών που θέλουν να συνοδεύουν ενεργά τα παιδιά και τους νέους στις διαδικασίες εκφοβισμού. 2) Η αυθεντική εμφάνιση και η επίγνωση των συναισθημάτων παίζουν κεντρικό ρόλο, τόσο για τους εκπαιδευτικούς όσο και για τους μαθητές, όσον αφορά την πρόληψη και την επίλυση καταστάσεων εκφοβισμού. 3) Ο Τροχός των Συναισθημάτων μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε με μεγαλύτερη σαφήνεια τον δικό σας ρόλο σε μια διαδικασία εκφοβισμού.

	Ο τροχός των συναισθημάτων είναι ένας ξύλινος τροχός που μπορείτε να περιστρέψετε, με μερικά συναισθήματα γραμμένα πάνω του - αν οι μαθητές τον περιστρέψουν, ένα συναισθήμα θα πρέπει να δείχνει το άτομο που τον περιστρέφει. Μπορείτε να γράψετε πάνω του τα εξής συναισθήματα: ευτυχία, ντροπή, θυμός, ευγνωμοσύνη, κατάθλιψη, πένθος, αγάπη, ενοχή, οργή, άγχος. Αν δεν έχετε τροχό, γράψτε τα ονόματα των συναισθημάτων σε χαρτιά, βάλτε τα σε ένα κουτί/ μια σακούλα και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βγάλουν ένα από αυτά.
Οδηγίες	I.) Σημείο εκκίνησης: Εξηγήστε τους κανόνες του "παιχνιδιού". Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο. Βάλτε τον τροχό των συναισθημάτων στη μέση και ζητήστε από κάποιον να γυρίσει τον τροχό (αν δεν έχετε τροχό, γράψτε τα ονόματα των συναισθημάτων σε χαρτιά, βάλτε τα σε ένα σακουλάκι και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τραβήξουν ένα). Το άτομο που γύρισε τον τροχό/τραβάει ένα κομμάτι χαρτί και θα πρέπει να μοιραστεί με τους μαθητές μια ιστορία από τη δουλειά του/της όταν ένιωσε το συγκεκριμένο συναίσθημα. Μετά το «παιχνίδι», αφήστε 10 λεπτά για τον απολογισμό της συνεδρίας: ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τις σκέψεις τους (μόνο μερικές προτάσεις) σχετικά με « Τα δυνατά μου σημεία ως εκπαιδευτικός σε μια κατάσταση εκφοβισμού» και «Τα πεδία βελτίωσης». Μόλις οι συμμετέχοντες το κάνουν αυτό, θα πρέπει να χωριστούν σε ζευγάρια και να μοιραστούν με τον σύντροφό τους αυτά που έγραψαν. II.) Αποτελέσματα περίληψης Στο τέλος της παρέμβασης, οι εκπαιδευτές (που εργάζονται με τους εκπαιδευτικούς) ή οι εκπαιδευτικοί (που εργάζονται με τους μαθητές) θα πρέπει να παρουσιάσουν μία σύντομη περίληψη των κύριων αποτελεσμάτων. III.) Η καλή καθοδήγηση είναι σημαντική Εάν εργάζεστε με μεγαλύτερη ομάδα, ετοιμάστε περισσότερους τροχούς/σακούλες και δημιουργήστε μικρότερες ομάδες για να εργαστούν μαζί. Γενικά, είναι ιδανικό να μην υπάρχουν περισσότερα από 10 άτομα σε μια ομάδα που μοιράζονται, καθώς διαφορετικά αυτή η δραστηριότητα θα μπορούσε να διαρκέσει πολύ. Εάν υπάρχουν δύο μικρές ομάδες, είναι χρήσιμο να υπάρχουν δύο εκπαιδευτές/καθηγητές, ώστε ο καθένας να μπορεί να ενταχθεί σε μια ομάδα και να διευκολύνει τη διαδικασία, εάν είναι απαραίτητο.

	Αν είστε μόνοι σας και δεν συμμετέχετε στις ομάδες για τη συζήτηση, τονίστε στους συμμετέχοντες ότι θα πρέπει να μοιράζονται μόνο τις ιστορίες με τις οποίες νιώθουν άνετα (συνήθως οι άνθρωποι μπορούν να αυτορρυθμιστούν και δεν προχωρούν βαθύτερα από όσο θέλουν, αλλά είναι ακόμα πιθανό να συμβεί - γι' αυτό φροντίστε να ρωτήσετε τους ανθρώπους πώς αισθάνονται μετά την άσκηση και αν χρειάζονται υποστήριξη σε αυτό το σημείο).
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	Ο τροχός των συναισθημάτων είναι ένας ξύλινος τροχός που μπορείτε να περιστρέψετε, με μερικά συναισθήματα γραμμένα πάνω του - αν τον περιστρέψουν οι μαθητές, ένα συναισθήμα θα πρέπει να δείχνει το άτομο που τον περιστρέφει. Μπορείτε να γράψετε πάνω του τα εξής συναισθήματα: ευτυχία, ντροπή, θυμός, ευγνωμοσύνη, κατάθλιψη, πένθος, αγάπη, ενοχή, οργή, άγχος. Αν δεν έχετε τροχό, γράψτε τα ονόματα των συναισθημάτων σε χαρτιά, βάλτε τα σε μια σακούλα και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βγάλουν ένα από αυτά.
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας: Ο Τροχός των Συναισθημάτων σε μορφή παρέμβασης προσφέρει τις ακόλουθες δυνατότητες για να συνοδεύσει μια διαδικασία εκφοβισμού: 1) Προσφέρει στους μαθητές την ευκαιρία να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους όταν εμπλέκονται σε εκφοβισμό (ανεξαρτήτως ρόλου). 2) Δίνει στους εκπαιδευτικούς την ευκαιρία να διαπιστώσουν πώς αισθάνονται οι μαθητές (ή πώς αισθάνονται οι ίδιοι) και αν είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν την πρόκληση μόνοι τους ως ομάδα ή αν χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη από έξω (π.χ. ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς κ.λπ.)	

Ενότητα 7 - Kamishibai

Εισαγωγική Δραστηριότητα

Kamishibai I - Βασίλισσα Μέλισσα

Εισαγωγή	
Τίτλος	"Η βασίλισσα μέλισσα" Kamishibai
Μαθησιακά αποτελέσματα	Να συζητήσετε το θέμα του εκφοβισμού, τους επιμέρους ρόλους και τα πιθανά βήματα για περαιτέρω ενέργειες.
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	6-18
Διάρκεια	45 λεπτά
Μέθοδος	Ομαδική δραστηριότητα
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Χρειαζόμαστε ένα τραπέζι μπροστά από το κοινό (ομάδα), όπου θα τοποθετήσουμε τη θήκη του χάρτινου θεάτρου, με το παραμύθι (κατά σειρά) μέσα σε αυτήν. Την καλύπτουμε με ένα μαντήλι / υλικό.
Οδηγίες	1. Ζητάμε από την ομάδα να περπατήσει στο δωμάτιο σιωπηλά και να ανιχνεύσει πώς είναι, τι αισθάνεται στο σώμα της. Μετά από περίπου 30-60 δευτερόλεπτα, τους ζητάμε να περπατήσουν με συναισθήματα: πρώτα περπατούν, όπως είναι χαρούμενοι. Στη συνέχεια, άλλα συναισθήματα: όταν είναι θυμωμένοι, με φόβο, με αηδία, με ενθουσιασμό κ.λπ. Αλλάζουμε τα συναισθήματα περίπου κάθε μισό λεπτό. Τους ζητάμε να περπατήσουν όπως αισθάνονται ότι είναι οι πιο δυνατοί στην ομάδα. Στη συνέχεια, ως οι πιο αδύναμοι. Σταματήστε, ελάτε σε κύκλο και αναλογιστείτε πώς αισθάνθηκαν. 2. Μετά από αυτό, καλέστε την ομάδα να καθίσει μπροστά στο τραπέζι με τη χάρτινη θήκη θεάτρου και πείτε τους ότι έχουμε μια ιστορία για ένα άτομο, το οποίο ήταν πάντα ο πιο αδύναμος. Θέλουν να την ακούσουν; (Θα πουν ναι). 3. Αφαιρέστε το εξώφυλλο και ανοίξτε το Χαρτοθέατρο με την ιστορία Η βασίλισσα μέλισσα. Αφηγηθείτε τους την ιστορία με τις εικόνες, μέσα στην οποία σταματάτε κατά



	διαστήματα για να συζητήσετε τι συμβαίνει. Στο παράρτημα υποδεικνύεται πού πρέπει να σταματήσουν. 4. Σε κάποιες εικόνες / μέρη της ιστορίας (όπου υποδεικνύεται), κάντε ένα βήμα και κάντε στην ομάδα ερωτήσεις όπως: Έχετε αντιμετωπίσει ποτέ μια τέτοια κατάσταση; Πώς νομίζετε ότι ένιωσε ο Witling; Πώς νομίζετε ότι ένιωσαν τα μεγαλύτερα αδέρφια; Πιστεύετε ότι χρειάζεται βοήθεια; Αν επεμβαίνατε εσείς, τι θα κάνατε; 5. Στο τέλος της ιστορίας, συζητήστε ποια ήταν τα θετικά σημεία όλων των αδελφών και γιατί πιστεύουν ότι ο Witling ήταν αυτός που μπόρεσε να λύσει το πρόβλημα. Ποιες είναι αυτές οι δυνάμεις και οι ικανότητες ή τα βήματα που τον έκαναν βασιλιά από θύμα; 6. Αφού τελειώσουν, βάλτε τους να επιλέξουν ένα περίγραμμα ζώου από τις εργασίες, το οποίο πιστεύουν ότι θα μπορούσε να τους βοηθήσει καλύτερα στις εργασίες/προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Βάλτε τα να ζωγραφίσουν, να χρωματίσουν, να γράψουν στα περιγράμματα τις δυνάμεις / ικανότητες αυτών των ζώων, τις οποίες επίσης έχουν ή θα χρειάζονταν. Ποια προβλήματα θα έλυναν με αυτές τις δυνάμεις. Όποιος θέλει μπορεί να μοιραστεί την επιλογή του/της. 7. Κάντε ένα διάλειμμα μετά, για να έχετε χρόνο να τελειώσουν όλοι.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	Θήκη χάρτινου θεάτρου, λαϊκό παραμύθι χάρτινου θεάτρου: Η βασίλισσα μέλισσα, κάλυμμα για το χάρτινο θέατρο Φύλλα ζωγραφικής / χαρτί A4 με περιγράμματα ζώων. Όσο περισσότερα διαφορετικά τόσο το καλύτερο Χρωματιστά στυλό
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;	

Kamishibai II - Φτιάχνοντας χάρτινο θέατρο

Εισαγωγή	
Τίτλος	Φτιάχνοντας ένα χάρτινο θέατρο
Μαθησιακά αποτελέσματα	Αξιολόγηση των ζητημάτων διακρίσεων μέσω της συμβολικής γλώσσας
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	6-18 ετών
Διάρκεια	60-90 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας και τον αριθμό των μικρών ομάδων)
Μέθοδος	Μικρές ομάδες και ολομέλεια
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Αυτό θα μπορούσε να γίνει μετά τη δραστηριότητα "Η βασίλισσα μέλισσα", όπου κατάλαβαν πώς να δουλεύουν με το Kamishibai.
Οδηγίες	- Χωρίζουμε την ομάδα σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων. - Μοιράζουμε παραμύθια για όλους τους ανθρώπους σχετικά με τις διακρίσεις. (Ορισμένα από αυτά τα παραμύθια περιλαμβάνονται στο παράρτημα). Βάλτε όλες τις ομάδες να επιλέξουν ένα. Δεν αποτελεί πρόβλημα, αν περισσότερες από μία ομάδες επιλέξουν το ίδιο. Μπορείτε να τους δώσετε περίπου 10 λεπτά για να διαβάσουν, να συζητήσουν και να επιλέξουν τα παραμύθια - Ζητήστε τους να δημιουργήσουν μια χάρτινη θεατρική παρουσίαση του συγκεκριμένου παραμυθιού. Αυτό σημαίνει να εντοπίσουν τις πιο σημαντικές σκηνές και να τις οπτικοποιήσουν. Όλα τα παραμύθια θα πρέπει να περιέχουν τουλάχιστον 6 εικόνες, αλλά όχι περισσότερες από 12 (συμπεριλαμβανομένου του εξωφύλλου). Ενημερώστε τους ότι θα την παρουσιάσουν στη συνέχεια στις άλλες ομάδες. - Οι μικρές ομάδες εργάζονται για να δημιουργήσουν την οπτική και ζωντανή παρουσίασή τους. Χρειάζονται κατ' ελάχιστο. 30 λεπτά για την προετοιμασία, συνήθως περισσότερα. - Οι μικρές ομάδες παρουσιάζουν ένα προς ένα τα παραμύθια τους και εσείς συζητάτε όλα τα παραμύθια.
Πόροι	χαρτοθήκη για το θέατρο, άδεια φύλλα σχεδίων που χωράνε στη θήκη, περίπου 10-12/μικρή ομάδα, διάφορα είδη τέχνης (στυλό,

Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	χρωματιστά μολύβια, κραγιόνια, χρώματα κ.λπ.) για τη δημιουργία έργων τέχνης. Συλλογή ιστοριών που περιλαμβάνουν διακρίσεις στη μητρική γλώσσα (συλλογή στην αγγλική γλώσσα στο παράρτημα)
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;	

Ενότητα 8 - Κατανόηση του εκφοβισμού

Ανάλυση του προβλήματος του εκφοβισμού

Εισαγωγή	
Τίτλος	Ανάλυση του προβλήματος του εκφοβισμού
Μαθησιακά αποτελέσματα	Κατανόηση των ριζών και των επιπτώσεων του εκφοβισμού
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	ενήλικες
Διάρκεια	60 λεπτά
Μέθοδος	Μικρές ομάδες και ολομέλεια
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Ετοιμάστε τόσα τραπέζια με ένα flipchart και μαρκαδόρους, όσες μικρές ομάδες έχετε.
Οδηγίες	Αυτή η συνεδρία έχει ως στόχο να συλλέξει τις ρίζες και τις επιπτώσεις του εκφοβισμού. Χωρίστε την ομάδα σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων ανά ομάδα και ζητήστε τους να καθίσουν, κάθε ομάδα γύρω από ένα τραπέζι. Εξηγήστε ότι κάθε συμπεριφορά που βλέπουμε έχει κάποιες άμεσες αιτίες (ρίζες) και άμεσες συνέπειες (σε τι οδηγεί). Αλλά κάθε άμεση αιτία έχει μια αιτία υποβάθρου (κάτι πιο ουσιαστικό), και κάθε αποτέλεσμα έχει και άλλα αποτελέσματα. Δώστε ένα παράδειγμα, π.χ. ένας μαθητής εκφοβίζει ένα άλλο παιδί, επειδή θέλει να νιώθει ότι έχει τον έλεγχο (άμεση ρίζα), επειδή δεν νιώθει καθόλου τον έλεγχο στο σπίτι του (αιτία υποβάθρου). Ως αποτέλεσμα, το παιδί που εκφοβίζεται αισθάνεται όλο και πιο ανασφαλές (άμεσο αποτέλεσμα) και αρχίζει να μένει όλο και περισσότερο εκτός σχολείου για να αποφύγει αυτές τις καταστάσεις (παρατεταμένο αποτέλεσμα). Πείτε στην ομάδα ότι ένα παράδειγμα όπως αυτό μπορεί να δώσει μόνο μια περιορισμένη κατανόηση, καθώς πρόκειται για πολύπλοκα ζητήματα. Ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν τα επόμενα 30 λεπτά για να κάνουν καταιγισμό ιδεών μέσα στην ομάδα τους σχετικά με τις άμεσες και υπόγειες αιτίες, καθώς και τις άμεσες και παρατεταμένες επιπτώσεις του εκφοβισμού. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις εμπειρίες τους και όλες τις συζητήσεις κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής εβδομάδας για να καταλήξουν σε ιδέες.

	Μόλις τελειώσουν, συγκεντρώστε ξανά τις ομάδες, ώστε κάθε ομάδα να παρουσιάσει τα flipcharts της και τα αποτελέσματα του καταιγισμού ιδεών στις άλλες ομάδες. Κάντε σημειώσεις για να τις συγκεντρώσετε.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	Flipcharts Δείκτες
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;	

Συστημική δυναμική του εκφοβισμού

Εισαγωγή	
Τίτλος	Δυναμικό σύστημα εκφοβισμού
Μαθησιακά αποτελέσματα	Κατανόηση της δυναμικής του συστήματος του εκφοβισμού
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	ενήλικες
Διάρκεια	60 λεπτά
Μέθοδος	Εργασία σε μικρές ομάδες και ολομέλεια
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Βασίζεται στην προηγούμενη δραστηριότητα (Ανάλυση προβλημάτων εκφοβισμού)
Οδηγίες	Βασιζόμενοι στην προηγούμενη δραστηριότητα, ζητήστε από τις μικρές ομάδες που δημιουργήθηκαν να παραμείνουν με την ομάδα τους. Τώρα που συγκέντρωσαν πολλές άμεσες και υπόγειες ρίζες και άμεσες και περαιτέρω επιδράσεις, ζητήστε από τις ομάδες να προσπαθήσουν να κάνουν συνδέσεις μεταξύ αυτών των παραγόντων. Καθώς στην προηγούμενη δραστηριότητα, πιθανότατα σκέφτονταν με πιο συγκεκριμένους όρους, ζητήστε τους να προσπαθήσουν να γενικεύσουν αυτούς τους συγκεκριμένους παράγοντες, σκεπτόμενοι με τους ακόλουθους όρους: • ποιοι είναι οι παράγοντες που σχετίζονται με τη δυναμική του εκφοβισμού; (π.χ.: παιδιά, δάσκαλοι, αδέρφια, γονείς, οργανισμοί, σχολεία κ.λπ.) • ποιοι άλλοι παράγοντες έχουν σημασία για τη δυναμική του εκφοβισμού; (π.χ. : επιθετικότητα στις ταινίες, ισχυρές κοινωνικές πεποιθήσεις για τους ρόλους των φύλων, προγράμματα ευαισθητοποίησης κ.λπ.) • πώς αυτά συμβάλλουν στη δυναμική του εκφοβισμού; (π.χ. οι γονείς συχνά τσακώνονται στο σπίτι και έτσι δίνουν ένα πρότυπο ότι η επιθετικότητα είναι ένας καλός τρόπος επίλυσης προβλημάτων- ή ταινίες που δείχνουν τις επιπτώσεις του εκφοβισμού ευαισθητοποιούν για το θέμα αυτό και έτσι συμβάλλουν στη μείωσή του). Η συμβολή μπορεί να είναι θετική (ένας παράγοντας οδηγεί στην



	αύξηση ενός άλλου παράγοντα) ή αρνητική (η αύξηση ενός παράγοντα οδηγεί στη μείωση ενός άλλου παράγοντα). Αφού η ομάδα αφιερώσει λίγο χρόνο στην εύρεση αυτών των συνδέσεων, συγκεντρώστε την ομάδα ξανά για να δημιουργήσετε μια κοινή εικόνα της δυναμικής του συστήματος του εκφοβισμού. Πάρτε ένα νέο flipchart και φτιάξτε έναν χάρτη του μυαλού με όλους τους σχετικούς παράγοντες και τη σύνδεσή τους μεταξύ τους με βάση τα όσα παρουσιάζουν οι ομάδες. Αν τους ξεφύγε κάτι σημαντικό, προσθέστε το στον κοινό χάρτη σκέψης.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	Πίνακες παρουσιάσεων (Flipcharts), μαρκαδόροι
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;	

Ενότητα 9 - Κλείσιμο

Εισαγωγική δραστηριότητα

Εισαγωγή	
Τίτλος	Εισαγωγική δραστηριότητα: Αγγίξτε το μπλε
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	Οποιαδήποτε ηλικία
Διάρκεια	10 λεπτά
Μέθοδος	Μια δραστηριότητα για διασκέδαση και ένα άγγιγμα σωματικής επαφής
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Οδηγίες	Ο συντονιστής φωνάζει τα ονόματα των χρωμάτων. Οι συμμετέχοντες πρέπει να αγγίξουν ένα αντικείμενο αυτού του χρώματος το συντομότερο δυνατό. Το επόμενο βήμα θα μπορούσε να είναι να αγγίξει ο καθένας ένα ρούχο ή αξεσουάρ ενός μέλους της ομάδας αυτού του χρώματος.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	Δεν χρειάζεται υλικό, είναι δυνατόν να κάνετε αυτή την άσκηση σε εξωτερικούς χώρους.

Mandala

Εισαγωγή	
Τίτλος	Δραστηριότητα με τη χρήση συμβόλων: Mandala
Μαθησιακά αποτελέσματα	Εφαρμόζεται σε κάθε θέμα
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	για όλες τις ηλικιακές ομάδες
Διάρκεια	μεταξύ 30 λεπτών και 1 ώρας
Μέθοδος	- Ατομική ή ομαδική δραστηριότητα - Δραστηριότητα εσωτερικού ή εξωτερικού χώρου Η Μάνταλα (σανσκριτικά, n., मण्डल, γερμανικά "Kreis" ή "holger Kreis", αγγλικά "Circle") είναι ένα εικονιστικό διάγραμμα που έχει μαγική ή

	θρησκευτική σημασία στον Ινδουισμό και τον Βουδισμό στη λατρευτική πρακτική. Μια μάνταλα είναι συνήθως τετράγωνη ή κυκλική και πάντα προσανατολισμένη σε ένα κέντρο. Τα μάνταλα έχουν ποικίλα σχήματα, χρώματα και μοτίβα, αλλά όλα έχουν ένα κοινό: όλα οδηγούν στο κέντρο ή απομακρύνονται από το κέντρο. Ο Καρλ Γκούσταβ Γιουνγκ χρησιμοποιεί τα μάνταλα ως ψυχολογική έκφραση για την ολότητα του εαυτού. Τα μάνταλα μπορούν να βοηθήσουν να αποκτήσει κανείς επίγνωση του κέντρου του ή να ενισχύσει τη συγκέντρωση. Η δύναμη εδώ έγκειται στην ηρεμία και την ησυχία και στον αναστοχασμό του δικού μας κέντρου.
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	Το μάνταλα μπορεί να δημιουργήσει ομαδικότητα ή να κάνει ορατές τις δυναμικές της ομάδας (συγκρούσεις). Στη συνέχεια είναι απαραίτητο να τις επεξεργαστούμε. Κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία να βρει τον εαυτό του και μέσω της ρουτίνας μπορεί να εισέλθει μια στιγμιαία ειρήνη στην ομάδα. Το υλικό πρέπει να είναι προετοιμασμένο. Μπορεί επίσης να ζητηθεί από κάθε μέλος της ομάδας να φέρει κάποιο κατάλληλο υλικό για τη συνεδρία μάνταλα από το σπίτι ή να μαζέψει λουλούδια ή φύλλα στο δρόμο. Ο δάσκαλος απλώνει το χαρτί στο έδαφος και δημιουργεί το κεντρικό σημείο, για παράδειγμα με ένα μεγάλο λουλούδι. Είναι βοηθητικό για τους μαθητές αν το κέντρο του Μάνταλα είναι ήδη καθορισμένο.
Οδηγίες	Τα διαθέσιμα υλικά τοποθετούνται σε ένα τραπέζι ή στο πάτωμα σε μικρές σακούλες, κουτιά ή πιάτα, ένα προς ένα, για να προσκαλέσουν σε χρήση. Η βάση (λευκό ή χρωματιστό χαρτί) τοποθετείται στον πυθμένα. Το κέντρο (ενδεχομένως λουλούδι) μπορεί να προετοιμαστεί. Οι μαθητές καλούνται να δημιουργήσουν τη δική τους εικόνα. Αν είναι δυνατόν, μην μιλάτε κατά τη διάρκεια της τοποθέτησης. Έχει επίσης σημασία αν το μάνταλα καθοδηγείται με δομημένο τρόπο. Ως εκ τούτου, μπορεί να καθοριστεί ότι κάθε συμμετέχων μπορεί να προσθέσει κάτι με τη σειρά του, ή μπορεί να αφεθεί ανοιχτό και κάθε συμμετέχων να προσθέσει περισσότερα ή λιγότερα ταυτόχρονα στον δεδομένο χρόνο. Αφού τοποθετηθούν τα υλικά κατάλληλα, η εικόνα του μαθητή που προβάλλεται, είναι μόνος του ή μαζί με τον καθηγητή. Μετά από μια στιγμή ανάπαυσης, μπορούν να αναφερθούν οι συσχετισμοί.

	Μετά την παρέμβαση, τα μάνταλα μπορούν να «μεταμορφωθούν», δηλαδή να επιστρέψουν σε ένα κατάλληλο μέρος στη φύση ή να καούν.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	- Χαρτί ή ύφασμα (λευκό ή έγχρωμο) - Ομαδική εργασία: 1m*1m - Ενιαίο έργο: 40cm*40cm - λουλούδια, πέταλα, φύλλα, πέτρες, χόρτα, βότανα - ρύζι, φακές, φασόλια, καφές, μπαχαρικά κ.λπ. - βαμβάκι, άμμος, φλοιός, κάστανα κ.λπ.
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;	
Το μάνταλα είναι μια πολύ ανοιχτή παρέμβαση και μπορεί να πραγματοποιηθεί με οποιαδήποτε ηλικιακή ομάδα, τόσο σε εσωτερικούς όσο και σε εξωτερικούς χώρους. Το μέγεθος της ομάδας είναι επίσης πολύ ευέλικτο. Ως εκ τούτου, μπορεί να εκτελεστεί τόσο με μικρές όσο και με πολύ μεγάλες ομάδες (π.χ. σχολικές τάξεις). Τα υλικά μπορούν να βρεθούν παντού και δεν χρειάζεται μακροχρόνιος προγραμματισμός. Μέσα από τη σιωπή ή την ακινησία όταν τα υλικά τοποθετούνται στο έδαφος, η ομάδα έρχεται σε ηρεμία και κάθε νέος ξεχωριστά έχει την ευκαιρία να συνεισφέρει.	

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Κλείσιμο – Ιστός αράχνης (Spiderweb)

Εισαγωγή	
Τίτλος	Ιστός αράχνης
Μαθησιακά αποτελέσματα	Αναστοχασμός σχετικά με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα και ανατροφοδότηση μεταξύ τους
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	12+
Διάρκεια	45 λεπτά
Μέθοδος	Ολομέλεια
Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	-
Οδηγίες	Βάλτε τους συμμετέχοντες και τους εκπαιδευτές να καθίσουν σε κύκλο, όσο το δυνατόν πιο κοντά ο ένας στον άλλο. Πάρτε ένα κουβάρι νήμα και δώστε το σε έναν εθελοντή για να ξεκινήσει η άσκηση. Στόχος της άσκησης είναι να δώσετε θετική ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλον. Αυτός που ξεκινά την άσκηση στερεώνει την άκρη της κλωστής του νήματος γύρω από το δάχτυλό του. Στη συνέχεια, πετάει το κουβάρι του νήματος σε ένα άλλο μέλος της ομάδας, δίνοντάς του προσωπική ανατροφοδότηση (για παράδειγμα, «Ανα, μου άρεσε πολύ ο τρόπος με τον οποίο μπόρεσες να δεις πώς θα μπορούσαν να λειτουργήσουν τα πράγματα στο σχολείο.»). Αυτός ο συμμετέχων πίνει την μπάλα του νήματος και στερεώνει την κλωστή γύρω από το δάχτυλό του, επιλέγει έναν άλλο συμμετέχοντα και του πετάει την μπάλα, ενώ του δίνει ανατροφοδότηση. Με αυτόν τον τρόπο θα υπάρξει μια συνδετική γραμμή μεταξύ των συμμετεχόντων (και μετά από λίγο πολλές διασταυρούμενες γραμμές, σχηματίζοντας ένα δίκτυο που μοιάζει με ιστό αράχνης). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν ανατροφοδότηση σε όσους δεν έχουν ακόμη συμπεριληφθεί. Αφού όλοι (συμπεριλαμβανομένου του συμμετέχοντα που ξεκίνησε) λάβουν ανατροφοδότηση, μπορείτε να συνεχίσετε με ελεύθερη επιλογή μέχρι το τέλος της δραστηριότητας. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μιλήσουν προσωπικά στο άλλο άτομο, όχι γενικά. (Δηλαδή όχι: «Μου άρεσε που

	συνεργάστηκα με την Τζούλια.», αλλά «Τζούλια, μου άρεσε που συνεργάστηκα μαζί σου.»). Όταν τελειώσει ο χρόνος, ζητήστε τους να σηκωθούν και να προσπαθήσουν να μετακινήσουν τον ιστό μετακινώντας τα συνδεδεμένα χέρια τους. Μπορείτε να προβληματιστείτε σχετικά με τον αριθμό και τη δύναμη των συνδέσεων και της διασύνδεσης μέσα στην ομάδα.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	Κουβάρι νήματος, όσο πιο πολύχρωμο τόσο το καλύτερο
Σημειώσεις των εκπαιδευτών Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας; Μπορείτε να αποφασίσετε να συμμετάσχετε σε αυτή την άσκηση ή όχι. Εάν συμμετέχει ο εκπαιδευτής, σας δίνεται η ευκαιρία να ανατροφοδοτήσετε έναν συμμετέχοντα που πιστεύετε ότι μπορεί να μην έχει επαρκή ανατροφοδότηση. Από την άλλη πλευρά, αν για παράδειγμα εργάζεστε με μια μόνο σχολική κοινότητα, ίσως είναι καλύτερα να τους αφήσετε να το χειριστούν μόνοι τους. Στο τέλος της άσκησης μπορείτε είτε να κόψετε την κλωστή, ώστε να κρατήσει ο καθένας ένα κομμάτι, είτε απλά να την αφαιρέσετε από τα χέρια τους και να την αφήσετε στο έδαφος δείχνοντας το δίκτυο (και να την αφαιρέσετε στο τέλος του μαθήματος). Εάν ο ιστός δεν έχει κοπεί, ίσως είναι μια καλή στιγμή για προβληματισμό σχετικά με την πορεία, ώστε ο εκπαιδευτής να ξανατυλίξει το νήμα.	

Φεύγοντας από το διάστημα

Εισαγωγή	
Τίτλος	Φεύγοντας από το διάστημα
Μαθησιακά αποτελέσματα	Κλείνοντας την εκπαίδευση, αποχαιρετώντας ο ένας τον άλλον και τον χώρο.
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	Οποιοδήποτε
Διάρκεια	10 λεπτά
Μέθοδος	Ολομέλεια

Περιγραφή της δραστηριότητας/τεχνικής	
Προετοιμασία	-
Οδηγίες	Πείτε στους συμμετέχοντες ότι φτάσαμε στις τελευταίες στιγμές του εκπαιδευτικού προγράμματος και ότι τώρα αποχαιρετούμε ο ένας τον άλλον και τον χώρο της εκπαίδευσης. Ζητήστε τους να σηκωθούν και να αρχίσουν να περπατούν στο δωμάτιο. Υπενθυμίστε τους ότι ξεκινήσαμε την εκπαίδευση με τον ίδιο τρόπο, περπατώντας στην αίθουσα και εξοικειωμένοι με το χώρο και μεταξύ τους. Πρώτα ζητήστε τους να δώσουν ξανά προσοχή στο χώρο εκπαίδευσης. Τώρα κάποια μέρη αυτού του φυσικού χώρου έχουν γεμίσει με αναμνήσεις και συναισθήματα. Καθώς περπατούν τριγύρω, θυμηθείτε τι τους συνέβη σε κάθε μέρος του χώρου, πώς ένιωσαν κ.λπ. Μετά από ένα λεπτό περίπου, ζητήστε τους να στρέψουν τώρα την προσοχή τους ο ένας στον άλλο. Αυτοί ήταν οι άνθρωποι με τους οποίους πέρασαν τις προηγούμενες ημέρες, και καθώς περπατούν, μπορούν να κοιτάξουν ο ένας τον άλλον και να αποχαιρετιστούν μη λεκτικά: με ένα χαμόγελο, ένα άγγιγμα, μια χειρονομία. Μόλις όλοι «αποχαιρετιστούν», πείτε τους, ότι τώρα η εκπαίδευση έχει ολοκληρωθεί.
Πόροι Σύνδεσμοι, φυλλάδια, απαιτούμενος εξοπλισμός	-
Σημειώσεις των εκπαιδευτών	
Υπάρχουν κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της δραστηριότητας;	
Αυτή είναι η τελευταία δραστηριότητα της εκπαίδευσης - επιστρέφουμε στην αρχή (ξεκινήσαμε με την άφιξη στο χώρο).	