

Θέμα προγράμματος:
"Εφηβεία, συμπεριφορές, αντιλήψεις, προσδοκίες,
προετοιμασία για την ανάληψη ρόλων στη ζωή"

Εκπαιδευτικός:Βλάχου Καλλιόπη

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Να μελετήσουμε το θέμα των επιρροών που δέχεται το άτομο κυρίως κατά τη διάρκεια της εφηβείας από την παρέα, τον τρόπο που λαμβάνονται οι αποφάσεις και να βοηθήσουμε στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης (πώς να διαλέγω τους φίλους μου, πώς να αποφασίζω αν κάτι πρέπει να το κάνω ή όχι, κ.ά.)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΓΕΝΙΚΑ)

Σε κάθε συνάντηση (διάρκειας 2 ωρών) διαβάζουμε μία ιστορία από το βιβλίο «Ο κήπος με τις 11 γάτες». Η επιλογή των ιστοριών γίνεται ώστε να εξυπηρετεί τους παραπάνω στόχους.

Ακολουθούν ερωτήσεις μέσα από τις οποίες αναδεικνύονται όσα αναφέρθηκαν παραπάνω και ακολουθούν επιπλέον δραστηριότητες που σχετίζονται με το θέμα του αντίστοιχου κεφαλαίου.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: 16 ώρες (περίπου 2 μήνες)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΤΟ ΚΡΥΦΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ

Στόχοι:

- Διαχωρισμός των μυστικών (καλά κακά)
- Πότε ένα μυστικό πρέπει να αποκαλυφθεί
- Ξεκαθαρίζουμε τους όρους «καρφί, μαρτυριάρης-α»

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

• Τα παιδιά γράφουν σε ένα χαρτί ένα μυστικό , ξεκινώντας με τη φράση « Η Άννα μου είπε.....» ή « Ο Μάρκος μου είπε.....» και αφού τελειώσουν ρίχνουν τα χαρτάκια τους στο κουτί των μυστικών. Στη συνέχεια τα διαβάζουμε τυχαία και τα κατηγοριοποιούμε σε καλά και κακά. Τα κολλάμε σε ένα χαρτί του μέτρου που το έχουμε χωρίσει στις δύο κατηγορίες.

• Όταν ολοκληρωθεί η παραπάνω δραστηριότητα τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες, αναφέρουν τι θα έκαναν αν ο/η φίλη τους εκμυστηρευόταν ένα κακό μυστικό.

Ακολουθεί συζήτηση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Ο ΓΑΤΟΣ ΤΟΥ ΣΙΑΜ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΦΙΛΤΡΟ.

Στόχοι:

- Εισαγωγή στον κριτικό τρόπο σκέψης και λήψης αποφάσεων.
- Προβληματισμός σχετικά με το τι είναι **ευτυχία** , πόσο διαρκεί, πώς την αποκτώ.

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

• Σχηματοποιούμε τα στάδια , με τη μορφή φαναριού, μέσα από τα οποία περνάμε για να καταλήξουμε σε μία απόφαση. Φτιάχνουμε τον κώδικα της κριτικής σκέψης και λήψης αποφάσεων:

Σταματώ και σκέφτομαι(π.χ τα λόγια του Σιαμ)

Προβλέπω τις συνέπειες(τι θα συμβεί αν δοκιμάσω;)

Ζυγίζω πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα (ποιο θα είναι το κέρδος μου)

Προχωρώ Αποφασίζω

• Διαβάζουμε την ιστορία « το βάζο» (από το βιβλίο “ιστορίες για να ονειρεύεσαι, παιχνίδια για να μεγαλώνεις”) αφού πρώτα έχουμε εκτελέσει τη δραστηριότητα που περιγράφεται στην ιστορία (γέμισμα του βάζου με σημαντικά και ασήμαντα πράγματα). Στη συνέχεια ερμηνεύουμε την ιστορία και συζητάμε για ό, τι μας φέρνει πραγματική ευτυχία ή μας οδηγεί σε αυτήν και για ό, τι μας φέρνει απλή ευχαρίστηση. Τα παιδιά διαπιστώνουν ότι η ευτυχία δεν έρχεται ως δια μαγείας , ούτε μπορεί να μας τη χαρίσουν οιάλλοι με οποιοδήποτε μέσο (π.χ μαγικό φίλτρο) αλλά κατακτάται μέσα από τους υψηλούς στόχους που θέτουμε στη ζωή μας και από το δρόμο που ακολουθούμε για να τους πραγματοποιήσουμε. Επίσης συμπεραίνουν ότι όταν αναλώνονται άσκοπα ,καθημερινά, σε δραστηριότητες που όταν τελειώσουν τους αφήνουν ένα κενό , το μόνο που καταφέρνουν είναι να γεμίζουν το “βάζο ” της ζωής τους με ασήμαντα πράγματα, με αποτέλεσμα όταν αργότερα θα θελήσουν να χωρέσουν μέσα τα σημαντικά δε θα τα καταφέρουν και έτσι θα έχουν απομακρυνθεί πολύ από το δρόμο της πραγματικής ευτυχίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Ο ΠΑΝΤΟΦΛΙΝΟΣ ΦΟΒΑΤΑΙ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ

Στόχοι:

- Διαχωρισμός υποκειμενικών – αντικειμενικών φόβων.
- Όλοι φοβούνται (κοινοί φόβοι)
- Ανακαλύπτω τρόπους για να αντιμετωπίσω τους φόβους μου.

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

• Παρουσιάζουμε δραματοποιημένα, το παραμύθι «Η αλεπού και το τύμπανο»(από το βιβλίο : «ιστορίες για να ονειρεύεσαι, παιχνίδια για να μεγαλώνεις»). Ακολουθούν ερωτήσεις όπου αναδεικνύονται οι φόβοι της αλεπούς και κατ’ επέκταση και οι δικοί μας, καθώς και οι τρόποι αντιμετώπισης τους.

• Μοιράζουμε ένα ερωτηματολόγιο με καταγεγραμμένους διάφορους φόβους και ζητάμε από τα παιδιά να σημειώσουν τους δικούς τους και στη συνέχεια να τους βαθμολογήσουν. Ακολουθώντας, διαβάζουμε ένα ένα

φόβο και όσοι τον έχουν σημειώσει κάνουν ένα βήμα μπροστά ενώ όσοι τον έχουν βαθμολογήσει με 5 κάνουν ένα ακόμα βήμα μπροστά (ανάδειξη κοινών φόβων). Καταγράφουμε τους φόβους με την υψηλότερη βαθμολογία στον πίνακα.

• Διαβάζουμε την ιστορία του Παντοφλίνου και κρίνουμε την απόφασή του να αντιμετωπίσει το φόβο του πίνοντας από το μαγικό φίλτρο και ταυτόχρονα συζητάμε σωστούς τρόπους αντιμετώπισης των φόβων μας.

• Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες και μοιράζουμε συννεφάκια με καταγεγραμμένους τους φόβους που είναι στον πίνακα και λουλούδια . Σε κάθε λουλούδι η ομάδα γράφει τρόπους αντιμετώπισης του φόβου που βρίσκεται στο συννεφάκι. Στη συνέχεια κολλούν τα συννεφάκια σε χαρτί του μέτρου και τα περικυκλώνουν με τα λουλούδια (αντιμετώπιση των φόβων).

4η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Ο ΜΟΥΣΟΥΔΗΣ , Η ΛΕΥΚΗ, Η ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΡΕΝΙΑ ΚΑΙ Η ΦΙΛΙΑ -ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΝΩΜΕΝΟΙ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΔΥΝΑΤΟΙ.

Στόχοι:

- Να αναδειχτεί η σπουδαιότητα της φιλίας.

- Μια καλή φίλια προϋποθέτει ότι προσέχω τα συναισθήματα τα δικά μου αλλά και των άλλων.
- Οι φίλοι μπορεί να ασκήσουν θετική πίεση και να βοηθήσουν στη λήψη της σωστής απόφασης.

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Μοιράζουμε ένα **φύλλο εργασίας (1)** όπου αναγράφονται τα χαρακτηριστικά που μπορεί να διαθέτει ένας καλός φίλος (π.χ να τον εμπιστεύεσαι ,να σε βοηθάει στις δύσκολες στιγμές,να σε κρίνει αυστηρά, να έχει χιούμορ, να είναι αρεστός στους άλλους κ.ά) και οι μαθητές επιλέγουν ποια θεωρούν τα πιο σημαντικά, ή προσθέτουν και δικά τους , αν αυτά δεν τους ικανοποιούν.
- Ακολουθεί συζήτηση σχετικά με το πόσο σημαντικό είναι να έχεις ένα φίλο που να πληροί τα κριτήρια επιλογής σου και τι γίνεται όταν κάποιο παιδί δεν έχει καταφέρει να βρει φίλους ή τον έχουν αποκλείσει από την παρέα οι άλλοι.
- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και τους μοιράζουμε χαρτάκια , όπου στο μπροστινό μέρος τους γράφουν μια αιτία τσακωμού δύο φίλων , ενώ στο πίσω μέρος γράφουν τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος.
- Φτιάχνουμε το λουλούδι της φιλίας όπου αναγράφονται τα χαρακτηριστικά μιας καλής φίλιας, αλλά και τρόποι διατήρησης αυτής.

5η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: ΕΝΑ ΑΣΧΗΜΟ ΑΣΤΕΙΟ (2 δώρα)

(1ο ΜΕΡΟΣ)

Στόχοι:

- Αντιμετωπίζω με κριτικό τόπο σκέψης τις αποφάσεις τις αποφάσεις που παίρνει η παρέα μου.
- Μαθαίνω να αντιδρώ με το σωστό τρόπο , προκειμένου να υπερασπίσω τη θέση μου και να κινηθώ με ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο στην ομάδα .
- Μαθαίνω να δέχομαι και να αντιμετωπίζω τα αρνητικά σχόλια και να αντιδρώ με βάση αυτό που πραγματικά αισθάνομαι και όχι αυτό που θέλουν οι άλλοι.

Δραστηριότητες:

- Διανέμεται ένα **φύλλο εργασίας (2)** και ζητείται από τους μαθητές να το συμπληρώσουν, αφού πρώτα σχολιάσουν και δραματοποιήσουν το επεισόδιο και τους τρεις διαφορετικούς τρόπους αντίδρασης.
- Συζητάμε για τα τρία στυλ αντίδρασης με τα οποία μπορούμε να εκφράσουμε το θυμό μας , τη δυσαρέσκεια μας και υ959 οποιοδήποτε άλλο αρνητικό συναίσθημα μας δημιουργείται, εξαιτίας της μη ικανοποίησης βασικών ψυχολογικών αναγκών μας. Κατασκευάζουμε τρεις αφίσες με το περίγραμμα ενός προσώπου στο κέντρο , ένα με επιθετική έκφραση (επιθετικό στυλ), ένα με παθητική (παθητικό στυλ) και ένα να δείχνει ήρεμο και σίγουρο –αποφασιστικό (αυτοϋποστηρικτικό στυλ).
- Μοιράζουμε **καρτέλες** οι οποίες αναγράφουν ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα από κάθε στυλ και τις τοποθετούμε στη σωστή αφίσα.
- Τέλος παιδιά μελετούν διάφορα περιστατικά ανά ομάδες , κατατάσσουν τη συμπεριφορά του ήρωα σε ένα από τα παραπάνω στυλ και αναζητούν τους καλύτερους τρόπους αντίδρασης . Ακολουθεί παιχνίδι ρόλων.

(2ο ΜΕΡΟΣ)

Στόχοι :

- Μαθαίνω να λαμβάνω αποφάσεις , όταν αντιμετωπίζω ιδιαίτερα δύσκολες καταστάσεις, βρίσκομαι σε δίλημμα , δεν ξέρω τι πρέπει να κάνω .
- Αναζητώ τους λόγους που οδηγούν κάποιο άτομο στη λήψη λανθασμένων και επικίνδυνων αποφάσεων.
- Φροντίζω να ικανοποιώ τις βασικές ψυχολογικές μου ανάγκες και να προστατεύω τα ατομικά μου δικαιώματα.
- Μαθαίνω τεχνικές αντιμετώπισης προκλήσεων.

Δραστηριότητες:

- Μοιράζουμε στους μαθητές ένα [φύλλο εργασίας \(3\)](#) το οποίο καλούνται να συμπληρώσουν, αφού μελετήσουν προσεχτικά το περιστατικό με τους 4 φίλους.
- Με τη συζήτηση που ακολουθεί αναδεικνύονται οι λόγοι που οδηγούν το άτομο στη λήψη λανθασμένων αποφάσεων. Επίσης τα παιδιά διαπιστώνουν ότι μια απόφαση που λαμβάνουν, χαρακτηρίζεται λανθασμένη, όχι μόνο εξαιτίας των μακροπρόθεσμων αρνητικών συνεπειών που έχει στο άτομο, **αλλά και όταν η λήψη της αφήνει ανικανοποίητες βασικές ανάγκες του ατόμου**. Τέλος τα παιδιά ανακαλύπτουν ότι το άτομο αντιμετωπίζει αποτελεσματικότερα τις αρνητικές επιρροές που δέχεται, **όσο υψηλότερος είναι ο βαθμός αυτοεκτίμησης που διαθέτει**.
- Τα παιδιά καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήσεις . Από τις απαντήσεις που δίνουν αποκαλύπτεται και η εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους. Επίσης τους μοιράζουμε ένα [φύλλο εργασίας \(4\)](#) με θέμα « Αντιμέτωπος /η με προκλήσεις και καλούνται να συμπληρώσουν τα λόγια του παιδιού που κάθε φορά έρχεται αντιμέτωπο με επικίνδυνες καταστάσεις.
- Ακολουθεί ένα κουίζ(βλ. J. Alexander: «Νταήδες, εξυπνάκηδες, δήθεν φίλοι ...και εσύ!») που σκοπό έχει να φέρει υ964 τα παιδιά αντιμέτωπα με τους ίδιους τους εαυτούς τους ανακαλύπτοντας πόσο φίλοι είναι με αυτούς. Μας δίνεται έτσι η αφορμή να συζητήσουμε στη συνέχεια, **για το πόσο σημαντικό είναι να απολαμβάνουμε τον εαυτό μας για αυτό που είναι και το πόσο σημαντικό επίσης είναι να διαφυλάγουμε τη διαφορετικότητα (απόψεις , αντιλήψεις αρχές)μας προβάλλοντάς την στις σχέσεις και τις καθημερινές συναναστροφές μας**.
- Τέλος , τα παιδιά μελετούν ανά ομάδες περιστατικά όπου αντιμετωπίζουν διάφορα **δίλημματα (βλ. ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ)** και πρέπει να πάρουν τη σωστή απόφαση. Ταυτόχρονα μοιράζουμε σεκάθε ομάδα το φυλλάδιο όπου αναγράφονται [τεχνικές αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων](#), προκειμένου η ομάδα να το χρησιμοποιήσει για να διευκολυνθεί στη διαχείριση της κατάστασης που της παρουσιάζεται. Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα προβάλλει το κάθε περιστατικό με τον τρόπο που επιθυμεί και προτείνει λύση στο πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο ήρωας της ιστορίας.

6^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Ο ΧΙΟΝΑΤΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΑΠΟΦΑΣΗ.

Στόχοι:

- Να καταλάβουν τα παιδιά ότι άλλα προβλήματα μπορούν να λυθούν και άλλα όχι και ότι δε χρειάζεται να καταφεύγουμε σε μαγικές λύσεις για την επίλυση των δύσκολων καταστάσεων.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι για **τη λήψη** σημαντικών αποφάσεων στη ζωή μας , την αποκλειστική ευθύνη για αυτήν τη φέρουμε αποκλειστικά εμείς .
- Να αναδειχθεί η σπουδαιότητα των βημάτων (βλ. τεχνικές αντιμετώπισης δύσκολων

Καταστάσεων -κώδικας κριτικής σκέψης) που είναι απολύτως απαραίτητο να ακολουθηθούν προκειμένου να αντιμετωπίσουμε με ασφάλεια δύσκολες καταστάσεις. Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Το κάθε παιδί έρχεται στη θέση του Χιονάτου και ακολουθώντας τα βήματα αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, που έχουν συζητηθεί και αναπτυχθεί στις προηγούμενες συναντήσεις, προτείνει τρόπους διαχείρισης της κατάστασης στην οποία έχει βρεθεί ο Χιονάτος.

- Δραματοποίηση της ιστορίας:

Τρία παιδιά υποδύονται τους βασικούς ρόλους (Χιονάτος, Σιάμ, Νώε) και τα υπόλοιπα συμμετέχουν στην τελευταία σκηνή όπου έχουν πλησιάσει το Χιονάτο και το καθένα παρουσιάζει ένα δικό του επιχείρημα που θα βοηθήσει το Χιονάτο στη λήψη της σωστής απόφασης (θετική επιρροή συνομηλίκων).

7η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ (ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ)

Στόχοι:

- Συνοπτική παρουσίαση των επεισοδίων του βιβλίου «ο κήπος με τις 11 γάτες».
- Συσχέτιση των ιστοριών με τους εαυτούς τους.
- Επισήμανση των βασικών σημείων του προγράμματος.

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Μαζί με τα παιδιά κάνουμε την περίληψη των κεφαλαίων, που διαβάσαμε στις προηγούμενες συναντήσεις και για τις συνέπειες των προσωπικών αποφάσεων που πήρε ο κάθε χαρακτήρας, καθώς και τις συνέπειες (θετικές ή αρνητικές) των αποφάσεων αυτών.
- Στη συνέχεια κατευθύνουμε τα παιδιά στο να ανακαλύψουν ομοιότητες και διαφορές του δικού τους χαρακτήρα με εκείνου των γάτων και να κάνουν μια προσωπική αξιολόγηση της συμπεριφοράς τους και κυρίως των πράξεών τους και των επιλογών τους, από την αρχή της χρονιάς.
- Τέλος ενθαρρύνουμε τους μαθητές να συζητήσουν ομαδικά την εμπειρία συμμετοχής τους, στα εργαστήρια που πραγματοποιήθηκαν χρησιμοποιώντας ως άξονα συζήτησης τις παρακάτω ερωτήσεις:

Τι περίμενες από τις παραπάνω συναντήσεις;

Από αυτά που περίμενες τι πραγματοποιήθηκε;

Τι σου άρεσε και τι δε σου άρεσε;

Τι θα ήθελες να αλλάξεις;

Ποιο ήταν το πιο χρήσιμο πράγμα που έμαθες;

Πώς θα αξιοποιήσεις τα όσα έμαθες;

Πώς νιώθεις τώρα που τελείωσε το πρόγραμμα;

- Προτρέπουμε τα παιδιά να αποτυπώσουν τις παραπάνω σκέψεις τους με όποιο τρόπο επιθυμούν (γραπτό κείμενο, ζωγραφική, δημιουργία αφίσας, κολλάζ, κ.ά.) είτε ατομικά είτε ομαδικά.

Βιβλιογραφία:

- Ο ΚΗΠΟΣ ΜΕ ΤΙΣ 11 ΓΑΤΕΣ (ΚΕΘΕΑ)
- ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ, ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΣ (ΚΕΘΕΑ)
- ΣΤΗΡΙΖΟΜΑΙ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΟΥ (ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ)
- ΝΤΑΗΔΕΣ, ΕΞΥΠΝΑΚΗΔΕΣ, ΔΗΘΕΝ ΦΙΛΟΙ ... ΚΑΙ ΕΣΥ! (J. ALEXANDER)
- ΞΕΡΩ ΝΑ ΛΕΩ ΟΧΙ (ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΡΑΣΙΔΑΚΗ)

- ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ (ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ –ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ)
- ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΟΝΕΙΡΕΥΕΣΑΙ ...ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙΣ... (ΔΑΦΝΗ ΦΙΛΙΠΠΟΥ -ΠΟΛΑΚΑΡΑΝΤΑΝΑ)
- ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΑΤΟΚΥΡΙΑΡΧΙΑ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ (ΣΟΦΙΑ ΤΡΙΛΙΒΑΓΙΟΝΑΝΝΙΧΙΜΙΕΝΤΙ)

Ερωματολόγιο

ΤΙ ΦΟΒΑΜΑΙ

ΤΗΝ ΑΡΡΩΣΤΙΑ	ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ
ΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ
ΤΟΝ ΠΟΝΟ	ΤΗ ΦΤΩΧΕΙΑ
ΤΗ ΦΩΤΙΑ	ΟΤΙ ΔΕ ΘΑ ΜΕ ΚΑΝΟΥΝ ΠΑΡΕΑ
ΤΟ ΥΨΟΣ	ΤΗΝ ΚΡΙΤΙΚΗ
ΤΟ ΑΓΝΩΣΤΟ	ΤΟΥΣ ΝΤΑΝΔΕΣ
ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ	ΤΟΥΣ ΑΓΝΩΣΤΟΥΣ
ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ	ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ
ΤΟ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ	ΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ
ΤΟ ΘΥΜΟ	ΝΑ ΡΩΤΗΣΩ ΚΑΤΙ ΤΟ ΔΑΣΚΑΛΟ
ΤΗ ΒΙΑ	ΝΑ ΠΑΡΩ ΚΑΚΟ ΒΑΘΜΟ
ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ	ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΙΨΗ
ΤΗΝ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΝΑ ΜΗ ΜΕ ΑΓΑΠΑΝΕ
ΤΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ	ΤΟΥΣ ΚΑΒΓΑΔΕΣ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΜΕΓΑΛΟΙ

Φύλλο εργασίας (1)



Φύλλο εργασίας (2)

ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

Ο Δημήτρης πολλές φορές σου ζητάει να δανειστεί πράγματά σου. Είστε πολύ καλοί φίλοι και δε σε πειράζει να του δανείζεις ότι σου ζητήσει. Αλλά την προηγούμενη φορά που του δάνεισες το laptop σου, σου το επέστρεψε με το ένα κουμπί χαλασμένο και δεν ανέφερε τίποτα γι αυτή τη ζημιά. Σου την έσπασε με αυτό που έκανε. Σήμερα σου είπε ότι χρειάζεται τη φωτογραφική μηχανή σου για μια εργασία που έχει να παραδώσει.

Μπορείς να αντιδράσεις με τρεις διαφορετικούς τρόπους:

Μπορείς να πεις:

1 Είσαι με τα καλά σου; Μου κατέστρεψες το laptop μου . Είσαι τόσο απρόσεχτος ,τόσο ανεύθυνος, μου κρύβεις τη ζημιά που έκανες και τώρα μου ζητάς να σου δανείσω και τη φωτογραφική μηχανή; Άντε φύγε από εκεί ρε!!!!

2 Αφού τη χρειάζεσαι για την εργασία τι να κάνω; Ορίστε, παρ την.

3 Αχ, ίσως δεν το είχες αντιληφθεί , αλλά προ ημερών μου επέστρεψες το laptop μου χαλασμένο. Δε σου κρύβω ότι θύμωσα πολύ, κυρίως γιατί δε μου είπες τίποτα.

Έχοντας στο μυαλό σου τους παραπάνω τρόπους αντίδρασης, προσπάθησε να φανταστείς πώς θα ένιωθες σε κάθε περίπτωση αν αντιδρούσες με καθένα απ' αυτούς τους τρόπους και προσπάθησε να απαντήσεις με ειλικρίνεια στις παρακάτω ερωτήσεις:

Πώς θα ένιωθες;	Πώς θα ένιωθε ο φίλος σου;	Ποιο θα είναι το πιθανό αποτέλεσμα;
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Καρτέλες

Ταιριάζω τις καρτέλες στη σωστή αφίσα.

**ΑΠΑΙΤΩ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΜΟΥ ΑΛΛΑ
ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΑΔΙΑΦΟΡΩ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ
ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ**

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΛΕΞΕΙΣ(ΕΝΤΟΝΑ
ΦΟΡΤΙΣΜΕΝΕΣ) ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΣΤΕΙΛΩ ΕΝΑ
ΞΕΚΑΘΑΡΟ ΜΗΝΥΜΑ**

**ΣΤΕΛΝΩ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΤΥΠΟΥ «ΕΣΥ», ΤΑ ΟΠΟΙΑ
ΕΠΙΡΡΙΠΤΟΥΝ ΕΥΘΥΝΕΣ , ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ Ή
ΚΑΤΗΓΟΡΟΥΝ.**

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΩ ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΔΥΝΑΜΗΣ.
ΕΙΜΑΙ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟΣ, ΕΙΡΩΝΑΣ ΚΑΙ ΔΕ ΔΙΝΩ ΤΗΝ
ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟ ΝΑ ΜΕ ΑΚΟΥΣΕΙ ΚΑΙ ΝΑ
ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙ ΣΩΣΤΑ.**

**ΑΦΗΝΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΝΑ ΚΑΤΑΠΑΤΟΥΝ ΤΑ
ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΜΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΟΜΑΙ.**

**ΔΕΝ ΕΚΦΡΑΖΩ ΤΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΜΟΥ ΑΝΑΓΚΕΣ.
ΔΕ ΣΤΕΛΝΩ ΞΕΚΑΘΑΡΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ.**

ΚΑΝΩ ΠΙΣΩ. ΔΕ ΣΕΒΟΜΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ.

**ΑΠΟΤΥΓΧΑΝΩ ΝΑ ΠΩ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΝΝΟΩ ΚΑΙ
ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ.**

**ΔΙΕΚΔΙΚΩ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΜΟΥ, ΑΛΛΑ
ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΛΑΜΒΑΝΩ ΥΠΟΨΗ ΚΑΙ ΤΑ
ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ.**

**ΔΕ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΛΕΞΕΙΣ. ΔΕΙΧΝΩ
ΣΕΒΑΣΜΟ ΜΕ ΤΟ ΝΑ ΑΚΟΥΩ ΠΡΟΣΕΧΤΙΚΑ ΤΟΝ
ΑΛΛΟ.**

**ΤΟΥΔΙΝΩ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ ΚΑΙ ΝΑ
ΕΚΦΡΑΣΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΨΗ ΤΟΥ.**

**ΔΗΛΩΝΩ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΩ. ΕΚΦΡΑΖΩ ΤΑ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ ΜΕ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ. ΣΕΒΟΜΑΙ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ.**

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (3)
ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

ΗΡΩΕΣ: ΓΙΩΡΓΟΣ, ΡΟΥΛΑ, ΤΑΣΟΣ, ΑΝΤΡΕΑΣ.

ΤΑΣΟΣ: Για κοίτα.... Ο Γιώργος και η Ρούλα!

ΑΝΤΡΕΑΣ : Πώς πάει παιδιά; Για πού το βάλατε;

Γιώργος: Πήγαμε μέχρι το internet cafe αλλά δεν ήταν κανένας γνωστός εκεί.

Ρούλα: Έτσι κι αλλιώς είναι πολύ βαρετά εκεί. Ποτέ δε διασκεδάζουμε πραγματικά εκεί μέσα.

Οι τέσσερις τους αποφασίζουν για τη συνέχεια της βραδιάς τους.

Τάσος: Έχω μερικά τσιγάρα. Τα βρήκα στο μπουφάν του πατέρα μου.

Ρούλα: Μα νόμιζα πως το είχες κόψει. Έτσι κι αλλιώς έχει περάσει η μόδα του.

Αντρέας: (βγάζει από την τσέπη του ένα μπουκαλάκι με ποτό) :Τι λέτε; Θέλετε να δοκιμάσουμε λίγο από αυτό; Θα μας απογειώσει!

Ρούλα: Ναι θέλω πολύ να δοκιμάσω. Έτσι για πλάκα!!

Τάσος: Μέσα είμαι κι εγώ!

Γιώργος: Καλά δεν ξέρετε πόσο επικίνδυνο είναι το αλκοόλ; Μπορεί να σε κάνει να νιώθεις πιο χαλαρός και πιο άνετος, αλλά χάνεις τον έλεγχο της κατάστασης και αυτό που καταφέρνεις τελικά είναι να γίνεις ρεζίλι. Εγώ πηγαίνω σπίτι. Θα τα πούμε αύριο.

- Πώς συμπεριφέρονται ο Τάσος η Ρούλα και ο Αντρέας; Γιατί συμπεριφέρονται με αυτό τον τρόπο; Ποια βασική τους ψυχολογική ανάγκη προσπαθούν να ικανοποιήσουν;

- Θα είναι αργότερα ευχαριστημένοι με τους εαυτούς τους και τις επιλογές τους;

- Πώς συμπεριφέρεται ο Γιώργος;

- Γιατί νομίζεις ότι καταφέρνει και τηρεί διαφορετική στάση από αυτή των παιδιών;

- Για ποιο λόγο κάποια άτομα υποκύπτουν στις πιέσεις της παρέας ενώ κάποια άλλα όχι;

- Σου έχει τύχει ποτέ να πιεστείς από την παρέα σου να κάνεις πράγματα αντίθετα στις αξίες και τις αρχές σου;

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (4)

Αντιμέτωπος/η με προκλήσεις

1^η περίπτωση:

Μια παρέα παιδιών έξω από το super market.

Ένας απ' αυτούς λέει στους άλλους:

«Όποιος δεν κλέψει είναι ψάρι και φεύγει από την παρέα.»

► Τι θα έλεγες εσύ αν ήσουν μέλος της παρέας;



A large, empty, rounded rectangular box for writing an answer, connected to the smiley face by a small triangle.

2^η περίπτωση:

Είσαι σε ένα cafe με δύο φίλους/ες σου και σε κοροϊδεύουν λέγοντάς σου:

«Α, το μωρό πίνει κόκα κόλα»

► Τι απαντάς σ' αυτή την περίπτωση;



A large, empty, rounded rectangular box for writing an answer, connected to the smiley face by a small triangle.

3η περίπτωση:

Μια παρέα κοριτσιών καπνίζει:

Ένα από αυτά σου προτείνει ένα τσιγάρο, λέγοντάς σου: Θα πάρεις;

► Τι απαντάς;



A large, empty, rounded rectangular box for writing an answer, connected to the smiley face by a small triangle.

4^η περίπτωση:

Παρέα αγοριών πίνει:

Σου προτείνουν και εσένα ένα ποτό . Ένας απ' αυτούς βρίσκεται εκτός ελέγχου.

► Πώς αντιδράς;



A large, empty, rounded rectangular box for writing an answer, connected to the smiley face by a small triangle.

ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ

3 φίλες από το νηπιαγωγείο. Η μία απ' αυτές πάει μπαλέτο και γνωρίζει μια καινούρια παρέα. Η κοπέλα αισθάνεται μπλοκαρισμένη. Η καινούρια παρέα είναι πιο δυναμική (κάνει πλάκες, παίρνει ρίσκα κ.ά.) αλλά σνομπάρει την προηγούμενη. Η κοπέλα αμφιταλαντεύεται . Δεν ξέρει ποια παρέα να διαλέξει. Με την παλιά παρέα βαριέται περισσότερο ενώ με την καινούρια γνωρίζει καινούρια πράγματα που άλλοτε της αρέσουν και άλλοτε όχι. Πρέπει όμως να αποφασίσει γιατί οι νέες της φίλες της ζητούν να ξεκαθαρίσει τη θέση της.

Έχω πάει διήμερη εκπαιδευτική επίσκεψη με το σχολείο μου. Μένω στο δωμάτιο μου με τους τις φίλες/ους μου και στο διπλανό δωμάτιο βρίσκονται κάποια άλλα παιδιά απ' την τάξη μου – όχι κολλητοί μου. Το βράδυ που ετοιμαζόμαστε να κοιμηθούμε αντιλαμβανόμαστε ότι τα παιδιά στο διπλανό δωμάτιο έχουν προμηθευτεί αλκοόλ και το καταναλώνουν. Μετά από λίγη ώρα ακούμε φωνές και φασαρία . Καταλαβαίνουμε ότι κάποια παιδιά δεν άντεξαν την κατανάλωση αλκοόλ και βρίσκονται εκτός ελέγχου. Ένα από αυτά, σε πολύ άσχημη κατάσταση, μας χτυπά την πόρτα και μας απειλεί.

Προτείνω να ειδοποιήσουμε τους καθηγητές –συνοδούς μας μέσω κινητών. Οι υπόλοιποι με αποτρέπουν θεωρώντας ότι αν το κάνουμε θα μας αποκαλέσουν καρφιά. Ποια απόφαση πρέπει να πάρω;

Πηγαίνοντας στο Γυμνάσιο, καταλαβαίνω ότι δύο από τους φίλους μου άρχισαν να καπνίζουν. Ένωσα μεγάλη έκπληξη και τους είπα ότι πιστεύω ότι είναι πολύ μικροί και ότι κάνουν κακό στην υγεία τους. Εκείνοι γέλασαν και μου είπαν ότι υπερβάλλω, κανείς δεν πέθανε από το τσιγάρο. Πιστεύουν ότι το να καπνίζεις είναι μαγικά και μου λένε ότι μιλάω χωρίς να ξέρω , αφού δεν έχω δοκιμάσει. Με ειρωνεύονται ότι αντιδρώ επειδή το λέει η μαμά μου. Σήμερα το πρωί δε με περίμεναν στη γωνία που είναι το συνηθισμένο μας ραντεβού για να πάμε στο σχολείο όλοι μαζί. Τι πρέπει να κάνω;

Στο καινούριο μου σχολείο, αρχίζω να κάνω παρέα με κάποια καινούρια παιδιά που μου φαίνονται αρκετά δυναμικά. Αισθάνομαι κολακευμένος/η που με δέχτηκαν στην παρέα τους. Σήμερα όμως αποφάσισαν για να κάνουν «χαβαλέ» να φοβίσουν ένα παιδί όχι ιδιαίτερα δημοφιλές. Θεωρούν δεδομένο ότι θα συμμετέχω και εγώ. Είναι όμως;



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΔΥΣΚΟΛΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ-ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ

Οι άλλοι γύρω σου σε πιέζουν. Αυτό δεν είναι και τόσο τρομερό! Σε κάποιες περιπτώσεις όμως, κάποιοι σε πιέζουν να κάνεις πράγματα τα οποία είναι αντίθετα στα «θέλω σου» και στις αξίες σου ή κάτι που θεωρείς κακό. Το χειρότερο είναι ότι τέτοιου είδους πίεση μπορεί να προέρχεται από καλούς φίλους ή **και από τον ίδιο σου τον εαυτό!!!** Στην περίπτωση αυτή το θέμα είναι όντως σοβαρό!!!

Ακολουθώντας όμως τα σωστά βήματα, τότε σίγουρα θα πάρεις τη σωστή απόφαση και θα βγεις από τη δύσκολη αυτή κατάσταση, πιο δυνατός/ή και με την αυτοεκτίμησή σου να βρίσκεται σε ακόμη ψηλότερα επίπεδα !!!!!

1. ΔΙΚΑΙΟΥΣΑΙ ΧΡΟΝΟ

Αναλύεις την κατάσταση την οποία αντιμετωπίζεις:

- ▶ Παρατηρείς τη συμπεριφορά των άλλων
- ▶ Αναγνωρίζεις την πίεση η οποία σου ασκείται.
- ▶ Δίνεις χρόνο στον εαυτό σου για να σκεφτείς και να καταλάβεις πώς αισθάνεσαι.

2. ΕΞΕΤΑΖΕΙΣ ΤΙΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ


- ▶ Ζυγίζεις τα θετικά και τα αρνητικά κάθε επιλογής.

3. ΠΡΟΒΛΕΠΕΙΣ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΟΥ

- ▶ Είναι αυτό που μου ζητάνε ασφαλές ή επικίνδυνο; Εάν κάνω αυτό που μου ζητάνε θα βοηθήσω ή θα βλάψω τον εαυτό μου;
- ▶ Θα ήθελα αυτοί που σέβομαι και θαυμάζω πιο πολύ απ' όλους στον κόσμο να με δουν σ' αυτή την κατάσταση;
- ▶ Τι πρέπει να κάνω για να αποφύγω μια κακή επιλογή;


4. ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙΣ

- ▶ Επιλέγεις μια απόφαση που ταιριάζει περισσότερο στην προσωπικότητα και τις αξίες σου.
- ▶ Πώς θα επηρεάσει αυτή σου η απόφαση την αυτοεκτίμησή σου;
- ▶ Είσαι διατεθειμένος/η να αντιμετωπίσεις τις συνέπειες της επιλογής σου;

 **ΠΡΟΣΟΧΗ!!! Πολλές φορές βοηθάει πολύ στην επιλογή της απόφασής σου, η πληροφόρηση που έχεις στο συγκεκριμένο θέμα.**

5. ΑΝΕΛΑΒΕ ΔΡΑΣΗ

- ▶ Μείνε σταθερός /ή στην απόφασή, ενεργώντας **αυτοϋποστηρικτικά**.
- ▶ Πες ΟΧΙ σταθερά, αμέσως και απλά.
- ▶ Χρησιμοποίησε ένα μήνυμα σε πρώτο πρόσωπο για να περιγράψεις τα συναισθήματά σου και τις αξίες σου.
- ▶ Αποχώρησε από τη συγκεκριμένη κατάσταση.
- ▶ Χρησιμοποίησε το χιούμορ για να εκτονωθεί η ένταση.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ!!! Μην ενεργήσεις βιαστικά και μην αλλάξεις την απόφασή σου μόνο και μόνο επειδή συνάντησες μία δυσκολία.**