

# Υαίικό

για Σχοφικό Εκφοβισμό

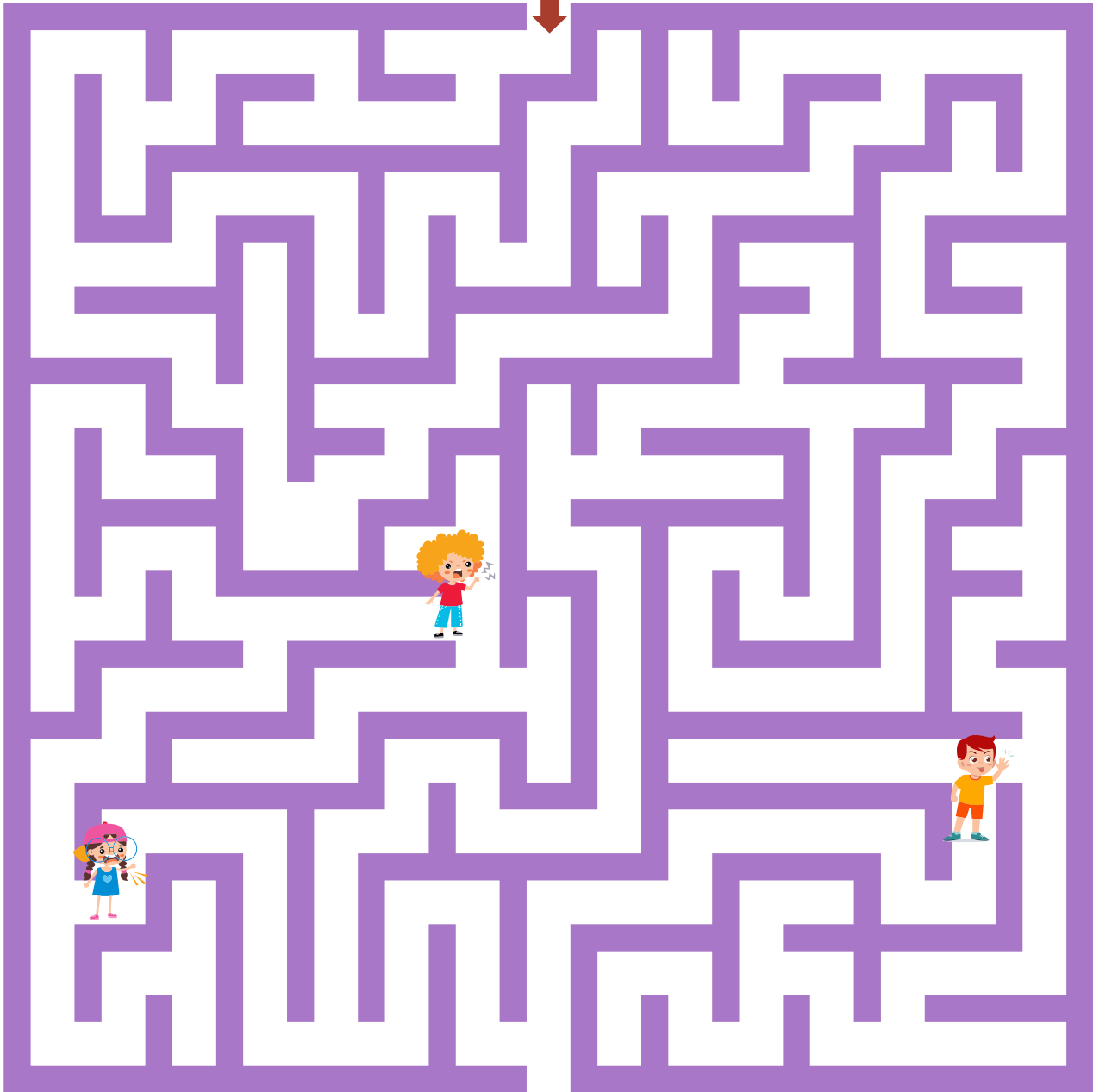


## Δραστηριότητες

Επισήμανση: Παρατήρησε την παρακάτω εικόνα. Σχεδιάσε ή γράψε στα πλαίσια πώς θα μπορούσε να λυθεί το πρόβλημα.



Επισήμανση: Η Ελένη εγκλωβίστηκε. Βρες τον σωστό δρόμο για να ελευθερωθεί και να φτάσει στο σπίτι της με ασφάλεια. Πρόσεχε όμως να αποφύγεις όσους/όσες τις έκλειναν τον δρόμο.



Τι θα έλεγες στην Ελένη για να μην τα παρατήσει παρά τις δυσκολίες;


Επισήμανση: Διάβασε το παρακάτω ποίημα και απάντησε στα ερωτήματα που ακολουθούν.

### Συμβαίνει κάθε Μέρα

Κάθε φορά που μιλώ, κάποιος με μισεί. Κάθε φορά που απαντούν, πρέπει ξανά να συγχωρέσω. Κάθε φορά που ακούω, καταπιέζω τον θυμό μου. Κάθε φορά που τους ακούω, σκουπίζω βιαστικά τα δάκρυά μου, όπου και αν πάω, είμαι το ανώνυμο θύμα. Όπου και αν κρυφτώ, με βρίσκουν ξανά. Κάθε φορά που με βλέπουν, βάζω το χαρούμενο προσωπίο μου. Κάθε φορά που με αφήνουν, τα δάκρυα τρέχουν ασταμάτητα στα μάγουλά μου. Κάθε βράδυ, όταν κοιμάμαι, ονειρεύομαι τον απρόσωπο τρόπο. Κάθε μέρα που ζω, εύχομαι να σταματούσα να υπήρχα.

*Ποίημα της Κάθλιν Καϊτ, μαθήτριας-θύματος εκφοβισμού*

- Ποιο είναι το θέμα του παραπάνω ποιήματος;

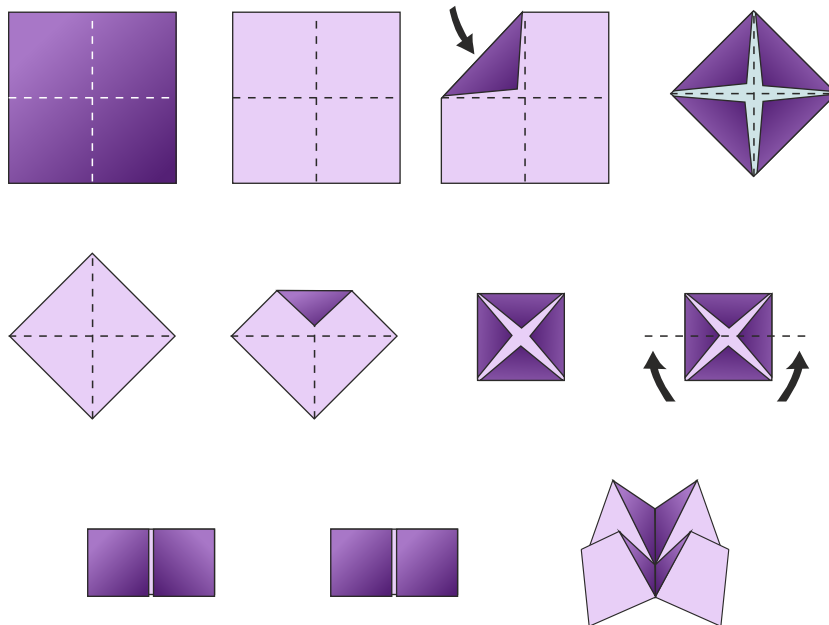

- Πώς θα μπορούσε να αντιδράσει το θύμα στις επιθέσεις των άλλων;


- Θυμάσαι κάποιο περιστατικό σχολικού εκφοβισμού που αφορούσε εσένα ή κάποιον άλλο;


# Προτάσεις

## «Origami Ενσυνειδητότητας»

Έχετε προσπαθήσει ποτέ να φτιάξετε origami; Το origami είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα εξάσκησης του μυαλού. Θα χρειαστείτε ένα χαρτί A4 για να φτιάξετε αυτή τη μικρή βάρκα από origami και θα το εξασκείτε ως ότου γίνει σωστά. Το origami παίρνει χρόνο και εξάσκηση. Τότε κάντε τον διαλογισμό «Ανακινήστε τη βάρκα». Κάντε κάποιες παραπάνω βάρκες διαφορετικού μεγέθους και δείτε αν μπορούν να μείνουν στην επιφάνεια του νερού.



1. Διπλώστε στη μέση.

2. Διπλώστε στη μέση ξανά.

3. Διπλώστε τις γωνίες.

4. Διπλώστε τις άκρες και στις δύο πλευρές.

5. Τραβήξτε τα πλαϊνά και ισιώστε.

6. Διπλώστε τα μπροστινά και τα πίσω στρώματα προς τα πάνω.

7. Τραβήξτε τις πλευρές και ισιώστε.

8. Τραβήξτε τα πτερύγια προς τα πάνω.

9. Σφίξτε το κάτω μέρος και τραβήξτε τις πλευρές προς τα πάνω.

## "Αισιόδοξος Αυτοδιάλογος"

Μπορείτε να σκεφτείτε μια στιγμή που φοβόσασταν για κάτι και που τελικά όλα ήταν εντάξει; Ίσως είχατε ένα μεγάλο τεστ να ολοκληρώσετε, έπρεπε να κάνετε μια παρουσίαση στην τάξη ή ίσως πηγαίνατε σε μια σχολική κατασκήνωση γεμάτη προκλήσεις και νιώθατε ανησυχία. Όταν τα πράγματα πάνε καλύτερα από ό,τι περιμέναμε, μαθαίνουμε να σκεφτόμαστε πιο αισιόδοξα για την επόμενη φορά. Συμπληρώστε το παρακάτω διάγραμμα προσθέτοντας θετικό και αισιόδοξο αυτοδιάλογο για κάθε συμβάν.

Το συμβάν που φοβήθηκα.	Πώς εξελίχθηκε όλο αυτό;	Ο αισιόδοξος αυτοδιάλογος για την επόμενη φορά.

## "Πολλά Συναισθήματα"

Τα συναισθήματα εμφανίζονται στο μυαλό μας και στα σώματά μας κάθε μέρα. Κάποια είναι όπως ο ζεστός, ηλιόλουστος καιρός, άλλα μπορεί να είναι κρύα, όπως η καταιγίδα. Μπορούμε να τα αισθανθούμε και να τα κατονομάσουμε. Ζωγραφίστε τέσσερα συναισθήματα που νιώσατε σήμερα. Μπορείτε να τα ονομάσετε και να γράψετε για εκείνα;

