



Αυτό το εκπαιδευτικό εργαλείο ανήκει στον/στην: _____

**Γειά σου! Αυτό το εκπαιδευτικό εργαλείο είναι για σένα!
Σε παρακαλώ να θυμάσαι να το φέρνεις μαζί σου στα εργαστήρια!**

Τώρα, ας αρχίσουμε το παιχνίδι μαζί!

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1 - «ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ»

Έμαθες ποτέ τί είναι το «μπούλινγκ»;

Παρακάτω, μπορείς να βρεις μερικές εικόνες.

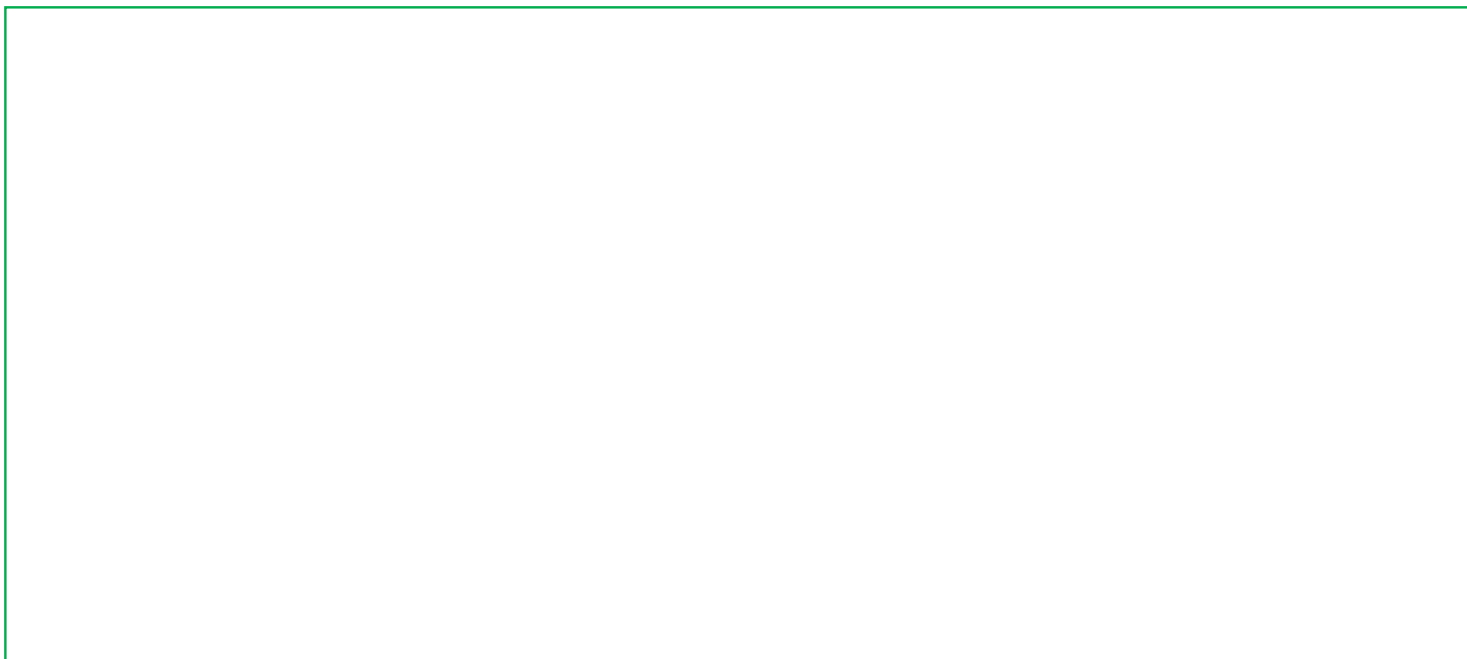
Κάποιες από αυτές αφορούν στο «μπούλινγκ», κάποιες όχι. Προσπάθησε να καταλάβεις ποιές από αυτές αφορούν στο «μπούλινγκ» και ποιές όχι.

Τί κάνουν τα παιδιά σε κάθε μια από αυτές τις εικόνες; Πώς ξέρεις αν είναι «μπούλινγκ» ή όχι.



Ας κάνουμε μια ζωγραφιά σχετική με το «μπούλινγκ»!

Κάνε μια ζωγραφιά σχετική με το «μπούλινγκ» στο παρακάτω κουτί. Θυμήσου: δεν έχει σημασία αν η ζωγραφιά είναι ωραία ή όχι. Αυτό που πραγματικά μετράει είναι να διασκεδάσεις κάνοντας αυτή τη ζωγραφιά!

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing related to the word 'bullying'.

Κάνε μια ζωγραφιά σχετική με μια συμπεριφορά που δεν είναι «μπούλινγκ», στο παρακάτω κουτί (π.χ.: συζητήσεις μεταξύ φίλων)

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing related to the text above. The box is currently blank.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΟΡΑΤΟ «ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ»: Ο ΑΕΡΑΣ ΚΑΙ Ο ΝΕΑΡΟΣ

Άκουσες την ιστορία για το αόρατο «μπούλινγκ»; Τώρα προσπάθησε να κάνεις μια ζωγραφιά. Δεν έχει σημασία αν η ζωγραφιά είναι ωραία ή όχι. Αυτό που πραγματικά μετράει είναι να διασκεδάσεις κάνοντας αυτή τη ζωγραφιά!

Η ζωγραφιά μου για την ιστορία του αέρα και του νεαρού...

Οι ιστορίες του Ντανιέλ και της Λούσυ

«Γιατί τα παιδιά προσβάλλουν και αποκλείουν το Ντάνιελ; Γιατί διαδίδουν δυσάρεστες φήμες στο facebook; Γιατί κλέβουν τις μπλούζες του Ντάνιελ;»



«Γιατί τα παιδιά κάνουν πλάκα στη Λούση; Γιατί αποκλείουν τη Λούση από τα σπόρ»



Συννεφάκια σκέψης για το «μπούλινγκ»

Όπως ίσως έμαθες, το «μπούλινγκ» είναι μια επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά. Κοίτα τις παρακάτω εικόνες.

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ



ΠΕΜΠΤΗ



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



ΣΑΒΒΑΤΟ



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2 - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Σε αυτό το εργαστήριο έμαθες τι είναι τα συναισθήματα. Μπορείς να διακρίνεις στα παρακάτω πρόσωπα τις εκφράσεις συναισθημάτων;

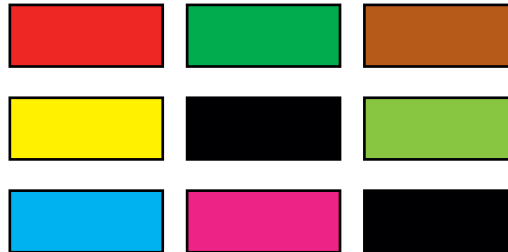


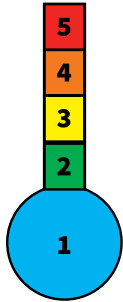
Κάνε μια ζωγραφιά των δικών σου συναισθημάτων

«Τα συναισθήματα λένε πολλά για το πως αισθάνεσαι. Είναι σημαντικό να μπορείς να αναγνωρίζεις τα συναισθήματα και να ξέρεις πως να τα χειρίζεσαι. Τα συναισθήματα σου είναι σαν μια ζωγραφιά. Καθένα από τα συναισθήματα σου είναι ένα από τα κομμάτια που συνθέτουν τον εαυτό σου. Ζωγράφισε στο παρακάτω πλαίσιο, ένα πρόσωπο που να δείχνει διάφορα συναισθήματα που ένιωσες σήμερα».



Κοίταξε τις παρακάτω εικόνες και ταίριαξε κάθε χρώμα με ένα ή περισσότερα συναισθήματα. Για παράδειγμα, τί χρώμα έχει η χαρά για σένα; Και τί χρώμα έχει η λύπη;





Το θερμόμετρο των συναισθημάτων

Κοίταξε το θερμόμετρο των συναισθημάτων και σκέψου καταστάσεις που σε κάνουν να αισθάνεσαι καλά - θυμωμένος.

Πρόσεξε ότι διαφορετικές καταστάσεις μπορούν να δημιουργήσουν διαφορετικά επίπεδα θυμού;

Ταίριαξε συναισθήματα και καταστάσεις

Ταίριαξε τις κοινωνικές καταστάσεις που βρίσκονται αριστερά με τα πρόσωπα (συναισθήματα) που βρίσκονται δεξιά. Κάθε κατάσταση μπορεί να ταιριάζει με περισσότερα από ένα πρόσωπα (συναίσθημα).

- 1) Είσαι καλεσμένος σε ένα πάρτυ
- 2) Έλαβες ένα δώρο
- 3) Σε μάλωσε ο δάσκαλος
- 4) Έχεις μια συζήτηση με έναν συμμαθητή σου
- 5) Πηγαίνεις στον οδοντίατρο
- 6) Σε κοροϊδεύουν οι συγγάτοικοί σου
- 7) Κοιτάζεις ένα έργο τέχνης
- 8) Πηγαίνεις ημερήσια εκδρομή με τους συμμαθητές σου
- 9) Αποκλείεις ένα φίλο από ένα παιχνίδι
- 10) Έχεις αποκλειστεί από το μεσημεριανό τραπέζι
- 11) Διέδωσες κακές φήμες για έναν συνομήλικό σου
- 12) Έπεσες από το ποδήλατό σου



Ο χάρτης των συναισθημάτων

**Τί κάνω;
Αντιδράσεις συμπεριφοράς**

Παράδειγμα: Το λέω σε όλους, φωνάζω δυνατά με χαρά, είμαι δραστήριος



**Τί συνέβη πριν;
Αιτίες**

Παραδείγματα: Ο φίλος μου μού έκανε μια έκπληξη για τα γενέθλια μου. Πήρα ένα καλό βαθμό στο σχολείο. Βγαίνω με το αγόρι/κορίτσι που μου αρέσει

**Πώς αισθάνομαι; Τί αισθάνομαι;
Ποιά μουσική, χρώματα, ήχοι
συνδέονται με το συναίσθημα;**

Παραδείγματα: Χαμογελώ, τα μάτια μου είναι ορθάνοιχτα, η καρδιά μου χτυπά δυνατά, δεν μπορώ να μείνω ήσυχος, τα χέρια μου είναι ιδρωμένα. Ακούω συναισθηματική μουσική. Η χαρά είναι πράσινη όπως η ελπίδα.

Πως να δημιουργήσεις τον χάρτη των συναισθημάτων:

Γράψε στο πόστερ το συναίσθημα που διάλεξες να ζωγραφίσεις. Γράψε τη λέξη με μεγάλα γράμματα: πρέπει να ξεχωρίζει!!!!

Γράψε το συναίσθημα που προηγήθηκε και τις αιτίες, καθώς επίσης και τη συμπεριφορά του πρωταγωνιστή της ιστορίας. Σημείωσε τα χαρακτηριστικά του προσώπου που συνδέονται με αυτό το συναίσθημα. Τί αισθάνεται ο άνθρωπος; (παράδειγμα: καρδιοχτύπι, ιδρώτας, τρόμος).

Σκέψου τις ταινίες, τα χρώματα, τους ήχους και την μουσική που μπορούν να συνδεθούν με το συναίσθημα.

Εάν το επιθυμείς, μπορείς να προσπαθήσεις να ζωγραφίσεις το συναίσθημα. Υπάρχει κάποια εικόνα που να μπορείς να τη συνδέσεις με το συναίσθημα;

Διαχειρίζομαι το θυμό μου

Για να ηρεμήσω το θυμό μου μπορώ να δοκιμάσω αυτές τις σκέψεις:

**Μπορώ να το
διαχειριστώ**

Θα ηρεμήσω

**Θα πρέπει να
αναπνέω αργά**

Τώρα, πρότεινε κάποιες σκέψεις που θα μπορούσες να δοκιμάσεις για να διαχειριστείς το δικό σου θυμό. Γράψε τις σκέψεις σου στα σύννεφα της σκέψης:



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3 - ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΑΣ ΜΑΘΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ...

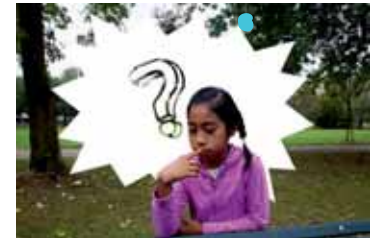
Τί συμβαίνει;
Γιατί συνέβη;



Θα πρέπει να κάνεις μια
λίστα με τις πιθανές λύσεις
του προβλήματος. Θα πρέπει
ακόμη να σκεφτείς τις επιπτώσεις για
κάθε μια από τις λύσεις.



Τώρα πρέπει να διαλέξεις
τη λύση



Θα δοκιμάσω αυτή
τη λύση

Ήταν καλή η λύση;
Δούλεψε;

Ταίριαξε τις κάρτες!

Τί θα έκανες αν σου έκαναν «μπούλινγκ»; Και τί θα έκανες αν κάποιος άλλος ήταν θύμα «μπούλινγκ»; Κόψε τις κάρτες της επόμενης σελίδας και ταίριαξε τις καταστάσεις που περιγράφονται στην αριστερή πλευρά με τις πιθανές λύσεις της δεξιάς πλευράς. Για κάθε κατάσταση, μπορείς να χρησιμοποιήσεις περισσότερες από μια λύσεις. Παρ' όλα αυτά μπορείς να παραλείψεις μια λύση αν νομίζεις ότι δεν είναι καλή. Για να ταίριαξεις τις κάρτες, σκέψου τα βήματα για την «επίλυση του προβλήματος».

Μια ομάδα μεγαλύτερων παιδιών κοροϊδεύουν τον φίλο μου.

Ζητώ βοήθεια από έναν ενήλικα.

Ξέρω ότι οι συνομήλικοί μου λένε άσχημα πράγματα πίσω από την πλάτη μου.

Ζητώ από τους φίλους μου να με βοηθήσουν να χτυπήσω αυτόν που έκανε «μπούλινγκ».

Με προσβάλλουν συνεχώς.

Ψάχνω να βρω τρόπο να λύσω το πρόβλημα.

**Πρόσβαλαν ένα
συμμαθητή μου
την ώρα του φαγητού.**

**Διαδίδω κακές φήμες
για αυτόν που έκανε
«μπούλινγκ».**

**Ξέρω ότι οι συνομήλικοί
μου λένε άσχημα πράγματα
πίσω από την πλάτη του
καλύτερου μου φίλου.**

**Αγνοώ αυτόν που
έκανε «μπούλινγκ».**

**Μου κάνουν
σωματικό
«μπούλινγκ».**

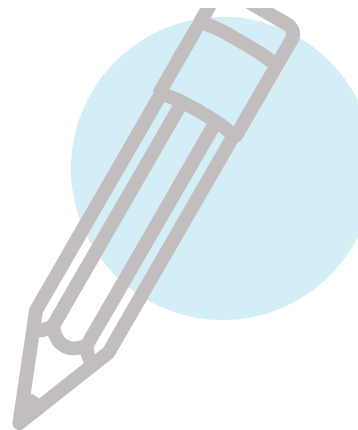
**Είμαι θυμωμένος:
φωνάζω, πετάω πράγματα.**

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4 - ΣΕΒΑΣΜΟΣ, ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

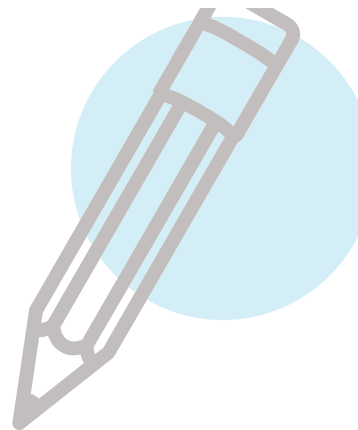
Οι κάρτες της φιλίας. Κοίτα τις παρακάτω εικόνες. Τί κάνουν τα παιδιά σε κάθε μια από αυτές; Πώς ξέρεις αν η εικόνα αφορά στη φιλία ή όχι;



Σημειώσεις



Σημειώσεις



Σημειώσεις

