



© Tdh Hellas

# «STEPS» Κρατώντας τα παιδιά ασφαλή Εργαλεία



Το πρόγραμμα REEC συντονίζεται από την Terre des hommes Hellas (Tdh) σε συνεργασία με τη Διεθνή Επιτροπή Διάσωσης Ελλάδος (IRC) και τον Δήμο του Μιλάνου (CM) υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων

*Το παρόν έγγραφο είναι μια συγκεκριμενοποίηση ενός εγχειριδίου που παρήχθη από την Terre des hommes Hellas σε συνεργασία με τη UNICEF το 2019*



## Περιεχόμενα

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

ΣΕΛ.5

### ΜΕΡΟΣ 1: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 4 ΕΩΣ 11

ΣΕΛ.7

*ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1: Οι επιθυμίες και οι ανάγκες μου*

ΣΕΛ.7

*ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2: Κατανόηση των δικαιωμάτων του παιδιού*

ΣΕΛ.14

*ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3: Αισθάνομαι καλά στο σώμα μου*

ΣΕΛ.23

*ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4: Ο προσωπικός μου χώρος*

ΣΕΛ.29

*ΣΥΝΕΔΡΙΑ 5: Τα συναισθήματα της ασφάλειας και της μη ασφάλειας*

ΣΕΛ.33

*ΣΥΝΕΔΡΙΑ 6: Χαροτογράφηση της ασφάλειάς μου στην κοινότητα*

ΣΕΛ.37

### ΜΕΡΟΣ 2: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 7 ΕΩΣ 11

ΣΕΛ.41

*ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1: Οι κανόνες ασφάλειάς μου*

ΣΕΛ.41

*ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2: Το δίκτυο ασφάλειάς μου*

ΣΕΛ.44

### ΜΕΡΟΣ 3: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 9 ΕΩΣ 11

ΣΕΛ.48

*ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1: Προστατεύοντας τον εαυτό μου από βλάβη και κακομεταχείριση*

ΣΕΛ.48

*ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2: Προετοιμάζοντας το σχέδιο ασφάλειάς μου*

ΣΕΛ.54

*ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3: Αντιμετώπιση της σεξουαλικής βίας*

ΣΕΛ.63

## Εισαγωγή

Η παιδική κακομεταχείριση είναι ένας γενικός όρος που περιλαμβάνει όλες τις μορφές κακοποίησης και παραμέλησης που μπορεί να προκληθούν σε ένα παιδί, δηλαδή όλες τις μορφές σωματικής, ψυχολογικής και σεξουαλικής κακοποίησης και παραμέλησης. Η κακομεταχείριση των παιδιών είναι πολύ δύσκολο να μετρηθεί και πολλές χώρες εξακολουθούν να μην διαθέτουν αξιόπιστα και ενοποιημένα στοιχεία σχετικά με τον αριθμό των παιδιών που είναι θύματα βίας. Ο Π.Ο.Υ αναφέρει (2020) <sup>1</sup> ότι σχεδόν 3 στα 4 παιδιά ηλικίας 2-4 ετών υφίστανται τακτικά σωματική τιμωρία ή/και ψυχολογική βία που ασκείται από τους γονείς και τους φροντιστές τους, ενώ αναδρομικές μελέτες έχουν δείξει ότι 1 στις 5 γυναίκες και 1 στους 13 άνδρες έχουν υποστεί σεξουαλική κακοποίηση ως παιδιά. Όπως δείχνουν οι έρευνες, τα περισσότερα παιδιά πέφτουν θύματα βίας στα πλαίσια όπου μεγαλώνουν, μαθαίνουν και παίζουν, και οι δράστες είναι συνήθως μέλη της οικογένειάς τους, καθώς και της ευρύτερης οικογένειας και της κοινότητάς τους.

Οι εκπαιδευτικοί όλων των βαθμίδων έρχονται καθημερινά σε επαφή με παιδιά. Οι εκπαιδευτικοί δημιουργούν δεσμούς εμπιστοσύνης και σεβασμού με τους μαθητές τους και αναπτύσσουν από κοινού δημιουργικά πλαίσια μάθησης και ανάπτυξης. Για το λόγο αυτό, εφόσον εκπαιδευτούν, μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη της παιδικής κακοποίησης και στην καταπολέμηση του φαινομένου αυτού, μέσω της ενδυνάμωσης και της υποστήριξης της ενεργού συμμετοχής των παιδιών στην αυτοπροστασία τους και στη δημιουργία ασφαλών περιβαλλόντων για τα παιδιά.

Το παρόν Εγχειρίδιο αναπτύχθηκε για να παρέχει στους εκπαιδευτικούς ένα σύνολο από κατάλληλες, για την ηλικία των παιδιών, δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμοστούν σε παιδιά ηλικίας 4 έως 11 ετών, ώστε να διασφαλιστεί ότι αυτά θα αποκτήσουν επίγνωση των δικαιωμάτων τους και των μέσων εφαρμογής αυτών, καθώς και των μηχανισμών διασφάλισης που υπάρχουν για την αυτοπροστασία τους και του τρόπου πρόσβασης σε αυτούς.

## Στόχος των συνεδριών

Συνολικά, η κατάρτιση αποσκοπεί στην ανάπτυξη και ενίσχυση των ικανοτήτων των παιδιών όσον αφορά τη συμμετοχή τους στην προστασία τους.

Στο τέλος του εκπαιδευτικού προγράμματος αναμένεται ότι τα παιδιά θα:

- Έχουν μια σύντομη ενημέρωση για τα δικαιώματα των παιδιών.
- Έχουν διερευνήσει τα συναισθήματα που σχετίζονται με το να νιώθει κάποιος ασφαλής ή μη ασφαλής, προκειμένου να εντοπίσουν ανάλογες καταστάσεις που μπορεί να είναι ασφαλή, αλλά και εκείνες στις οποίες η προσωπική τους ασφάλεια μπορεί να βρίσκεται σε κίνδυνο.

<sup>1</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>

- Έχουν προσδιορίσει απλές στρατηγικές για να παραμένουν ασφαλή, π.χ. να λένε "όχι", να ζητούν βοήθεια κ.τ.λ.
- Έχουν εντοπίσει άτομα που μπορεί να τους βοηθήσουν να παραμείνουν ασφαλή κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Έχουν διερευνήσει τις κατάλληλες στρατηγικές για την προσωπική τους ασφάλεια.

## Παρουσίαση του εγχειριδίου

Το παρόν εγχειρίδιο χωρίζεται σε **3 μέρη**: το πρώτο μέρος περιέχει μια σειρά δραστηριοτήτων για παιδιά ηλικίας 4 έως 11 ετών, το δεύτερο μέρος περιέχει δραστηριότητες για παιδιά ηλικίας 7 έως 11 ετών, ενώ το τρίτο μέρος περιέχει δραστηριότητες για παιδιά ηλικίας 9 έως 11 ετών. Όλες οι δραστηριότητες έχουν διάρκεια από 60 έως 90 λεπτά.

Το **1ο Μέρος**, το οποίο περιλαμβάνει δραστηριότητες για παιδιά από **4 έως 11 ετών** και πραγματοποιείται σε 6 συνεδρίες, χωρίζεται σε 2 ενότητες:

- Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τα δικαιώματα των παιδιών
- Ενότητα Β: Η ασφάλειά μου - Προστασία και φροντίδα του εαυτού μου

Το **2ο Μέρος**, το οποίο περιλαμβάνει δραστηριότητες για παιδιά από **7 έως 11 ετών**, υλοποιείται σε 2 συνεδρίες.

Το **3ο Μέρος**, περιέχει δραστηριότητες για παιδιά από **9 έως 11 ετών** και υλοποιείται σε 3 συνεδρίες.

Η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται για τις δραστηριότητες βασίζεται κυρίως στη βιωματική μάθηση με ομαδικές δραστηριότητες, συζήτηση/απολογισμό της δραστηριότητας και επιβεβαίωση των αποτελεσμάτων της μάθησης.

Για να προσανατολιστείτε στα διάφορα είδη ρυθμίσεων/δραστηριοτήτων, θα βρείτε τα ακόλουθα εικονίδια:



Ομαδικές  
δραστηριότητες



Συζήτηση σε  
μεγάλη ομάδα  
/ ενημέρωση



Βασικό μήνυμα /  
επεξηγήσεις που πρέπει  
να δοθούν

## Περίληψη των συνεδριών

Τίτλος	Στόχοι	Διάρκεια
<b>ΜΕΡΟΣ 1: Δραστηριότητες για παιδιά από 4 έως 11 ετών</b>		

### Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τα δικαιώματα των παιδιών

<b>1</b>	<b>Οι επιθυμίες και οι ανάγκες μου</b>	Σύνδεση των ανθρώπινων αναγκών με τα ανθρώπινα δικαιώματα και αξιολόγηση του τι είναι απαραίτητο για τους τέσσερις βασικούς τομείς των δικαιωμάτων των παιδιών: Προστασία, συμμετοχή, μη διάκριση και παροχή.	<b>80 λεπτά</b>
<b>2</b>	<b>Κατανόηση των δικαιωμάτων των παιδιών</b>	Ευαισθητοποίηση των παιδιών σχετικά με τα δικαιώματά τους και τη σημασία της διεκδίκησης και της εφαρμογής τους στην καθημερινή ζωή. Κατανόηση των προκλήσεων που ανακύπτουν κατά τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων τους.	<b>90 λεπτά</b>

### Ενότητα Β: Η ασφάλειά μου - Προστασία και φροντίδα του εαυτού μου

<b>3</b>	<b>Αισθάνομαι καλά στο σώμα μου</b>	Να εξοικειωθούν με το σώμα τους και τις δυνατότητές του. Να σκεφτούν τρόπους που μπορούν να κάνουν το σώμα τους να αισθάνεται καλύτερα και τι μπορεί να είναι βοηθητικό ή όχι. Να βοηθήσουν τα παιδιά να δημιουργήσουν ένα μέρος στη φαντασία τους, όπου μπορούν να βιώσουν την αίσθηση της ασφάλειας.	<b>80 λεπτά</b>
<b>4</b>	<b>Ο προσωπικός μου χώρος</b>	Να εξερευνήσουν την έννοια του προσωπικού χώρου και πώς να σέβονται τον δικό τους προσωπικό τους χώρο, αλλά και τον προσωπικό χώρο των άλλων. Να βοηθήσουν τα παιδιά να διερευνήσουν πως αισθάνονται στον προσωπικό τους χώρο και ποια άτομα επιτρέπεται να εισέλθουν σε αυτόν.	<b>80 λεπτά</b>
<b>5</b>	<b>Τα συναισθήματα της ασφάλειας και της μη ασφάλειας</b>	Να είναι σε θέση να εκφράζουν συναισθήματα ασφάλειας και μη ασφάλειας. Να αναγνωρίσουν πως αισθανόμαστε όταν είμαστε ασφαλείς ή μη ασφαλείς. Να ανιχνεύσουν καταστάσεις ως ασφαλείς, μη ασφαλείς ή ανησυχητικές.	<b>65 λεπτά</b>

## ΜΕΡΟΣ 2: Δραστηριότητες για παιδιά από 7 έως 11 ετών

1	<b>Οι κανόνες ασφαλείας μου</b>	<p>Να αναπτύξουν κανόνες ασφαλείας που μπορούν να εφαρμόσουν στην καθημερινή ζωή, προκειμένου να προστατεύσουν τον εαυτό τους από πιθανούς κινδύνους και βλάβες.</p> <p>Να αρχίσουν να σκέφτονται τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να υποστηρίξουν και να βοηθήσουν κάποιον που μπορεί να κινδυνεύει.</p>	<b>70 λεπτά</b>
2	<b>Το δίκτυο ασφαλείας μου</b>	<p>Να δημιουργήσουν ένα δίκτυο ενηλίκων που τους εμπιστεύονται και μπορούν να λειτουργήσουν ως δίκτυο ασφαλείας για τα ίδια.</p> <p>Να ορίσουν άτομα στο περιβάλλον διαβίωσής τους, που μπορούν να είναι προσβάσιμα σε περίπτωση δυνητικού κινδύνου.</p>	<b>70 λεπτά</b>

## ΜΕΡΟΣ 3: Δραστηριότητες για παιδιά από 9 έως 11 ετών

1	<b>Προστατεύοντας τον εαυτό μου από πιθανή βλάβη και κακομεταχείριση</b>	<p>Να κατανοήσουν τι είναι η παιδική προστασία.</p> <p>Να προσδιορίσουν τα είδη βίας και κακοποίησης με τα οποία μπορούν να έρθουν αντιμέτωπα.</p> <p>Να εντοπίσουν πηγές προστασίας.</p>	<b>90 λεπτά</b>
2	<b>Προετοιμάζοντας το σχέδιο ασφαλείας μου</b>	<p>Να εντοπίσουν πιθανούς κινδύνους στο προσωπικό τους περιβάλλον.</p> <p>Να προσδιορίσουν το δίκτυο προσωπικής ασφαλείας και το σχέδιο ασφαλείας τους.</p>	<b>90 λεπτά</b>
3	<b>Αντιμετωπίζοντας την σεξουαλική βία</b>	<p>Να προσδιορίσουν τα διάφορα είδη σεξουαλικής βίας.</p> <p>Να μάθουν να αναγνωρίζουν τις σωστές και μη σωστές συμπεριφορές. Να διαθέτουν σχέδιο δράσης σε περίπτωση έκθεσης σε σεξουαλική βία (ειδικότερα παρενόχληση)</p>	<b>90 λεπτά</b>

# ΜΕΡΟΣ 1: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 4 ΕΩΣ 11 ΕΤΩΝ

## Ενότητα Α : Ενημέρωση για τα δικαιώματα των παιδιών

### Συνεδρία 1: Οι επιθυμίες και οι ανάγκες μου

#### Στόχος

Να συνδέσουμε τις ανθρώπινες ανάγκες με τα ανθρώπινα δικαιώματα και να αξιολογήσουμε αυτό που είναι απαραίτητο για τους τρεις βασικούς τομείς των δικαιωμάτων των παιδιών: **Προστασία, Συμμετοχή, και Παροχή**

#### Επισκόπηση ανάπτυξης της συνεδρίας

Δραστηριότητες	Υλικά	Διάρκεια 55-80 λεπτά
1- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ Δραστηριότητα παρουσίασης / γνωριμίας		5-10 λεπτά
2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Η δοκιμασία με το αερόστατο	φύλλα μπλοκ σεμιναρίων , κόλλα, μπαλόνια, κάρτες με τις Ανάγκες και τις Επιθυμίες	40-60 λεπτά
3- ΧΑΛΛΑΡΩΣΗ		10 λεπτά

**Σημείωση:** Οι συνεδρίες μικρότερης διάρκειας αναφέρονται σε παιδιά ηλικίας 4 έως 6 ετών.

#### Οδηγίες για τη συνεδρία

##### 1- ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ & ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Πραγματοποιήστε μια δραστηριότητα ενεργοποίησης με τα παιδιά, ώστε να γνωριστεί η ομάδα και στη συνέχεια παρουσιάστε το περιεχόμενο της συνεδρίας.

##### 2- ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ & ΑΝΑΓΚΕΣ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Η δοκιμασία με το αερόστατο

**Πηγή:** Προσαρμοσμένο από το "Compassito Manual on human rights education for children", 2η έκδοση, Εκδόθηκε από τη Διεύθυνση Νεολαίας και Αθλητισμού του Συμβουλίου της Ευρώπης (2009)

**Μέγεθος ομάδας:** 4-6 ετών, 6 έως 10 παιδιά / 7-11 ετών, 6 έως 20 παιδιά

**Διάρκεια:** 4-6 ετών, 40 λεπτά/ 7-11 ετών, 60 λεπτά

**Υλικά:** Φύλλα μπλοκ σεμιναρίων (fircharts), Κόλλα, Μπαλόνια, Κάρτες με τις Ανάγκες και τις Επιθυμίες

**Σκηνικό:** Χώρος όπου τα παιδιά μπορούν να κινηθούν άνετα



## Οδηγίες (35 λεπτά)

### Βήμα 1 (5 λεπτά)

Ζητήστε από τα παιδιά να φανταστούν ότι πρόκειται να πραγματοποιήσουν ένα ταξίδι σε ένα νέο μέρος με ένα αερόστατο. Δεν υπάρχουν άνθρωποι που ζουν εκεί τώρα, οπότε όταν φτάσουν, θα είναι οι πρωτοπόροι, αυτοί που θα ιδρύσουν μια νέα χώρα. Πριν ξεκινήσουν το ταξίδι τους, πρέπει να πάρουν μαζί τους όλα τα πράγματα που είναι απαραίτητα για να εγκατασταθούν στο νέο μέρος.

### Βήμα 2 (10 λεπτά)

Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα ένα φάκελο με όλες τις κάρτες με τις Επιθυμίες και τις Ανάγκες, εξηγώντας ότι αυτά είναι τα πράγματα που θα πάρουν μαζί τους για τη ζωή στη νέα χώρα. Ζητήστε από κάθε ομάδα να ανοίξει τον φάκελο, να απλώσει όλες τις κάρτες της και να τις εξετάσει. Για τα μικρότερα παιδιά, μπορείτε να επιλέξετε να τους δώσετε λιγότερες κάρτες, επιλέγοντας μεταξύ εκείνων που είναι πιο κατάλληλες για την ηλικία τους.

### Βήμα 3 (5 λεπτά)

Εξηγήστε ότι το αερόστατο είναι έτοιμο να φύγει τώρα. Ζητήστε από τα παιδιά να προσποιηθούν ότι βρίσκονται μέσα στο αερόστατο και να ενεργήσουν σύμφωνα με την αφήγηση.

*Στην αρχή, το ταξίδι είναι πολύ ευχάριστο. Ο ήλιος λάμπει και ο ουρανός είναι γαλήνιος. Ωστόσο, μια μεγάλη καταιγίδα έρχεται ξαφνικά και το αερόστατο τρέμει από τον αέρα, ενώ εσείς προσπαθείτε να προστατευτείτε από τη δυνατή καταιγίδα, βοηθώντας ο ένας τον άλλον. Μάλιστα, ανοίγουν τρεις τρύπες στο αερόστατο και αρχίζει να χάνει ύψος! Πρέπει με τρεις από τις κάρτες σας να καλύψετε τις τρύπες και να κρατήσετε το αερόστατο στον αέρα.*

Για τα μικρότερα παιδιά, πρέπει να διαθέσετε μία ή δύο από τις κάρτες σας για να καλύψετε τις τρύπες - αν έχετε επιλέξει να δώσετε στα παιδιά λιγότερες κάρτες.

Ζητήστε από κάθε ομάδα να αποφασίσει ποιες θα δώσει. Εξηγήστε τους ότι δεν θα μπορέσουν να πάρουν αυτά τα πράγματα πίσω αργότερα. Μαζέψτε τις κάρτες που χρησιμοποιήθηκαν ως "μπαλώματα" και βάλτε τις μαζί σε μια στοίβα.

### Βήμα 4 (5 λεπτά)

Επιστρέψτε στην αφήγηση:

*Επιτέλους η καταιγίδα τελείωσε. Όλοι είναι πολύ ανακουφισμένοι. Ωστόσο, έρχεται ένα δελτίο καιρού που λέει ότι ένας μεγάλος τυφώνας κατευθύνεται κατευθείαν προς το αερόστατο. Αν πρόκειται να επιβιώσετε από τον τυφώνα, πρέπει να κρατήσετε τις τρύπες προστατευμένες βάζοντας πάνω άλλες τρεις κάρτες! Να θυμάστε: μην πετάτε ό,τι μπορεί να χρειαστείτε για να επιβιώσετε στο νέο σας μέρος.*

Για τα μικρότερα παιδιά, πρέπει να έχετε μία ή δύο από τις κάρτες σας για να κρατήσετε τις τρύπες ασφαλείς - αν έχετε επιλέξει να δώσετε στα παιδιά λιγότερες κάρτες.

Όπως και πριν, συλλέξτε αυτές τις κάρτες και κρατήστε τις σε ξεχωριστή στοίβα.

### Βήμα 5 (5 λεπτά)



Επιστρέψτε στην αφήγηση:

*Παρατρίχα σωθήκαμε! Ωστόσο, είμαστε σχεδόν έτοιμοι να προσγειωθούμε στο νέο μας μέρος. Όλοι είναι πολύ ενθουσιασμένοι. Αλλά ακριβώς τη στιγμή που βλέπουμε τη γη στον ορίζοντα, ένα γιγάντιο πουλί πέφτει πάνω στο αερόστατο και κάνει άλλη μια τρύπα στο πλάι. Πρέπει να κάνετε το αερόστατο ακόμα πιο σταθερό! Τοποθετήστε στην τρύπα τρεις ακόμα κάρτες.*

Για τα μικρότερα παιδιά, μπορείτε να εξαιρέσετε αυτό το μέρος της αφήγησης για να διατηρήσετε μικρότερο το χρόνο της δραστηριότητας.

Μαζέψτε και βάλτε αυτές τις κάρτες σε μια στοίβα.

### Βήμα 6 (5 λεπτά)

Ανακοινώστε ότι τελικά έφτασαν με ασφάλεια στη νέα ήπειρο και είναι έτοιμοι να χτίσουν μια νέα χώρα. Ζητήστε από κάθε ομάδα να κολλήσει τις υπόλοιπες κάρτες της σε ένα κομμάτι χαρτί, έτσι ώστε όλοι να θυμούνται τι φέρνουν στη νέα ήπειρο.

Ζητήστε από κάθε ομάδα να κρεμάσει το φύλλο της μπροστά στην αίθουσα και να εξηγήσει τι φέρνει στη νέα χώρα. Μετά από κάθε περιγραφή, ρωτήστε όλη την ομάδα: "Τους λείπει κάτι που θα χρειαστούν για να επιβιώσουν; Για να μεγαλώσουν και να αναπτυχθούν;" (15')

Για μικρότερα παιδιά, μπορείτε να κρατήσετε τη συζήτηση συντομότερη, για περίπου 5 - 8 λεπτά, ανάλογα με την ικανότητα της ομάδας να διατηρήσει την προσοχή της στη δραστηριότητα).



### Απολογισμός (15 λεπτά)

- *Τί σας άρεσε σε αυτή τη δραστηριότητα;*
- *Πώς αποφασίσατε τί θα μπορούσατε να αποχωριστείτε; Ποιά πράγματα ήταν απαραίτητα;*
- *Ήταν κάποιες αποφάσεις δύσκολες; Ποιές ήταν αυτές;*
- *Υπήρξαν διαφωνίες ως ομάδα σχετικά με το τί θα κρατήσετε και τι θα πετάξετε στη θάλασσα; Πώς επιλύσατε αυτές τις διαφωνίες;*
- *Έχουν όλοι οι άνθρωποι τις ίδιες ανάγκες; Ποιοί μπορεί να έχουν διαφορετικές ανάγκες;*
- *Ποιά είναι η γνώμη σας για τις τελικές σας επιλογές; Θα μπορούσατε να επιβιώσετε στη νέα χώρα; Θα μπορούσατε να αναπτυχθείτε και να εξελιχθείτε καλά;*
- *Αν έπρεπε να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα για δεύτερη φορά, θα πετούσατε διαφορετικά πράγματα;*

Τονίστε ότι τα ανθρώπινα δικαιώματα βασίζονται στις ανθρώπινες ανάγκες, δηλαδή τα πράγματα που χρειάζεται κάθε άνθρωπος για να επιβιώσει, να μεγαλώσει, να αναπτυχθεί καλά και να ζήσει μια αξιοπρεπή ζωή. Κάντε ερωτήσεις όπως αυτές:

- *Είχατε αυτά που χρειάζεστε για να επιβιώσετε;*
- *Είχατε αυτά που χρειάζεστε για να αισθάνεστε ίσοι μεταξύ σας;*
- *Είχατε αυτά που χρειάζεστε για να αναπτυχθείτε και να αναπτύξετε αισθήματα προστασίας και ασφάλειας;*
- *Ποιά πράγματα θέλατε να έχετε αλλά αποφασίσατε ότι δεν ήταν απαραίτητα;*

Για τα μικρότερα παιδιά, μπορείτε να αποφασίσετε να κρατήσετε τον απολογισμό συντομότερο, περίπου 8 έως 10 λεπτά. Εναλλακτικά, ίσως θελήσετε να συγχωνεύσετε τον απολογισμό με την ενότητα «Βασικά Μηνύματα», παρακάτω.

### **Συμβουλές για τον συντονιστή**

Για το πρώτο βήμα, μπορείτε επίσης να προσφέρετε μερικές κενές κάρτες και να δώσετε στα παιδιά την ευκαιρία να προσθέσουν κάποια επιπλέον πράγματα που πιστεύουν ότι μπορεί να χρειάζονται ή θα ήθελαν να έχουν.

### **Βασικά Μηνύματα (10 λεπτά)**

Τονίστε ότι όλοι χρειάζονται να έχουν πρόσβαση σε όλα τα ανθρώπινα δικαιώματα! Κάποια είναι απαραίτητα για να παραμείνουν στη ζωή, όπως η τροφή, η ιατρική περίθαλψη, ο ρουχισμός, το καθαρό νερό και η στέγη. Άλλα όμως είναι απαραίτητα για να μπορούν οι άνθρωποι να ζουν καλά και να εξελίσσονται, όπως το να είναι μέλη μιας οικογένειας και μιας κοινότητας, να αντιμετωπίζονται με σεβασμό, να τους φέρονται ισότιμα, να αισθάνονται προστατευμένοι και να νιώθουν ασφαλείς.

Παρουσιάστε στα παιδιά τις τέσσερις βασικές αρχές στις οποίες βασίζεται η Σύμβαση του ΟΗΕ για τα δικαιώματα του παιδιού

**Αρχή 1 Μη διάκριση:** Όλα τα παιδιά έχουν δικαιώματα και αυτά πρέπει να γίνονται σεβαστά χωρίς διακρίσεις.

**Αρχή 2 Το βέλτιστο συμφέρον του παιδιού:** Όταν λαμβάνονται αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή των παιδιών, είναι πολύ σημαντικό να σκεφτόμαστε τι είναι καλύτερο για τα παιδιά.

**Αρχή 3 Δικαίωμα στην επιβίωση, την προστασία και την ανάπτυξη:** Οι κυβερνήσεις πρέπει να προστατεύουν τα παιδιά από την έκθεση σε πιθανή βλαβή ή/και κακοποίηση και να τα βοηθούν να ζήσουν και να εξελίξουν τις δυνατότητές τους.

**Αρχή 4 Συμμετοχή:** Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να εκφράζουν τη γνώμη τους σε όλα τα θέματα που τα αφορούν και να ακούγεται η φωνή τους. Οι απόψεις τους θα πρέπει πάντα να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη και θα πρέπει να ακούγονται περισσότερο, όσο μεγαλώνουν.

Για τα μικρότερα παιδιά, μπορεί να θέλετε να προσαρμόσετε τη γλώσσα στο επίπεδο κατανόησής τους, χρησιμοποιώντας εύκολες λέξεις για να εξηγήσετε τις βασικές αρχές και να ελέγχετε πιο συχνά αν έχουν κατανοήσει κάθε αρχή. Ίσως θελήσετε να τους ζητήσετε να ζωγραφίσουν τον τρόπο που κατανοούν κάθε αρχή.

### **3- ΧΑΛΑΡΩΣΗ**

Πραγματοποιήστε μια άσκηση χαλάρωσης και κλείστε τη δραστηριότητα.

## Φύλλο Δραστηριότητας - Κάρτες επιθυμιών και αναγκών



Υγειονομική / Ιατρική περίθαλψη



Ποδήλατο



Αξιοπρεπές κατάλυμα



Ρούχα σύμφωνα με την τελευταία μόδα



Ταξίδια



Θρεπτική τροφή



Προστασία από κακομεταχείριση



Εκπαίδευση/Μόρφωση



Γρήγορο φαγητό



Ψυχαγωγία/Αθλητισμός



Ευκαιρίες για ανταλλαγή απόψεων



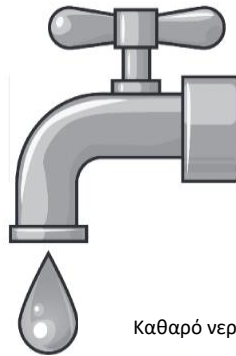
Λεφτά για σπατάλη



Καθαρός αέρας



Ατομικό σύστημα μουσικής



Καθαρό νερό



Ατομικό δωμάτιο



Τηλεόραση



Πρόσβαση στην προσωπική γλώσσα, τη  
θρησκεία και τον πολιτισμό



Προσωπικός υπολογιστής



Ισότητα και δίκαιη μεταχείριση

## Συνεδρία 2: Κατανόηση των δικαιωμάτων του παιδιού

### Στόχοι

Να ευαισθητοποιήσουμε τα παιδιά αναφορικά με τα δικαιώματά τους και τη σημασία της διεκδίκησης και της εφαρμογής τους στην καθημερινή ζωή. Να κατανοήσουν τα παιδιά τις προκλήσεις που προκύπτουν κατά τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων τους.

### Επισκόπηση της ανάπτυξης της συνεδρίας

Δραστηριότητες	Υλικά	Διάρκεια 55-90 λεπτά
1- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ Ενεργοποίηση		5-10 λεπτά
2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Φιδάκι	ζάρια, εκτυπωμένα επιτραπέζια παιχνίδια, κάρτες δικαιωμάτων, κάρτες Ποινής, κάρτες Σωστού ή Λάθους	40-70 λεπτά
3- ΚΛΕΙΣΙΜΟ		10 λεπτά

**Σημείωση :** Οι μικρότερες διάρκειες αφορούν παιδιά ηλικίας 4 έως 6 ετών.

### Οδηγίες για τη συνεδρία

#### 1- ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ & ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Πραγματοποιήστε μια δραστηριότητα ενεργοποίησης με τα παιδιά, για να φέρετε την ομάδα κοντά και για να εισάγετε τους συμμετέχοντες στην ύλη της συνεδρίας. Φροντίστε να υπενθυμίσετε τα βασικά μηνύματα στα παιδιά που μπορεί να απουσιάζαν στην πρώτη συνεδρία.

#### 2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

##### Τίτλος της δραστηριότητας: Φιδάκι

**Πηγή:** Προσαρμοσμένο από το "Compassito Manual on human rights education for children", 2η έκδοση, Εκδόθηκε από τη Διεύθυνση Νεολαίας και Αθλητισμού του Συμβουλίου της Ευρώπης (2009)

**Χρονική διάρκεια 1,5 ώρες:** Για μικρότερα παιδιά 4 έως 6 ετών, προτείνεται να περιοριστεί ο χρόνος σε 40 λεπτά.

**Υλικά:** Ζάρια, Εκτυπωμένα επιτραπέζια παιχνίδια, Κάρτες δικαιωμάτων, Κάρτες Ποινής, Κάρτες Σωστού ή Λάθους

**Σκηνικό:** Ένας χώρος όπου τα παιδιά μπορούν να κινηθούν άνετα

## Εκδοχή 1

### Οδηγίες



Όπως και στο "Φιδάκι", σε αυτή τη δραστηριότητα τα παιδιά κινούνται προς τα εμπρός ή προς τα πίσω ανάλογα με τις κάρτες που παίρνουν. Ωστόσο, σε αυτό το παιχνίδι μπορούν να "εξουδετερώσουν" μια αρνητική κάρτα αν μπορούν να κατονομάσουν το δικαίωμα των παιδιών που παραβιάζεται.

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των δύο έως έξι ατόμων και δώστε σε κάθε ομάδα ένα ταμπλό, ένα ζάρι, ένα σετ από τις κάρτες δικαιωμάτων και τις κάρτες ποινών, ένα φύλλο με οδηγίες και μια λίστα με τα "Δικαιώματα Αδρανοποίησης". Δώστε επίσης σε κάθε παίκτη ένα αντίγραφο της φιλικής προς τα παιδιά Σύμβασης για τα Δικαιώματα των Παιδιών. Σε αυτό το παιχνίδι, τα παιδιά θα πρέπει να αγνοήσουν τα φίδια και τις σκάλες στο ταμπλό και να χρησιμοποιήσουν μόνο τα χρωματιστά τετράγωνα. Οι κάρτες του παιχνιδιού θα ενημερώνουν τους παίκτες για το τι πρέπει να κάνουν.

### Εξηγήστε το παιχνίδι (5 λεπτά)

Ρίξτε τα ζάρια. Το παιδί με τον μεγαλύτερο αριθμό θα παίξει πρώτο.

Το πρώτο παιδί ρίχνει τα ζάρια και κινείται προς τα εμπρός ανάλογα με τον αριθμό στο ζάρι.

Εάν ένας παίκτης πέσει σε ένα χρωματιστό τετράγωνο, παίρνει μια κάρτα, τη διαβάζει δυνατά και ακολουθεί τις οδηγίες. Αυτές μπορεί να είναι να πάει μπροστά, να πάει πίσω ή να χάσει τη σειρά του. Ωστόσο, μια κάρτα που λέει να πάτε προς τα πίσω μπορεί να "εξουδετερωθεί" αν ο παίκτης μπορεί να κατονομάσει το δικαίωμα που παραβιάζεται. Σε αυτή την περίπτωση ο παίκτης κάνει ένα βήμα μπροστά. Συνεχίστε με το επόμενο άτομο στα αριστερά του πρώτου παίκτη.

Ο πρώτος παίκτης που θα φτάσει στο τέλος είναι ο νικητής, αλλά το παιχνίδι πρέπει να συνεχιστεί μέχρι να φτάσουν όλοι οι παίκτες στο τέλος.

**Παίξτε το παιχνίδι** (για παιδιά 4 έως 6 ετών, 30 λεπτά/ μεγαλύτερα παιδιά, 40 λεπτά)

### Απολογισμός (15 λεπτά- για παιδιά 4 έως 6 ετών, 10 λεπτά)



Συζητήστε τη δραστηριότητα, κάνοντας ερωτήσεις όπως οι εξής:

- Πώς σου φάνηκε αυτό το παιχνίδι;
- Μάθατε κάτι καινούργιο για τα ανθρώπινα δικαιώματα; Για τον κόσμο γύρω σας;
- Μήπως κάποιες από τις καταστάσεις σου φάνηκαν παράξενες ή άγνωστες;
- Μπορείτε να σκεφτείτε παρόμοιες καταστάσεις, τόσο όπου τα ανθρώπινα δικαιώματα γίνονται σεβαστά όσο και όπου παραβιάζονται;

### Συμβουλές για τον συντονιστή

Τα παιδιά που παίζουν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον κατάλογο με τα Δικαιώματα Αδρανοποίησης και τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού, αν χρειαστεί. Τα μεγαλύτερα παιδιά θα μπορούσαν να παίζουν το παιχνίδι σε ομάδες για να βοηθήσουν το ένα το άλλο να εντοπίσουν τα "Δικαιώματα Αδρανοποίησης".

**Προσαρμογή για μικρότερα παιδιά (4-8):** Με μικρότερα παιδιά, μπορεί να είναι χρήσιμο κάθε παιδί να παίζει μόνο του (όχι σε ομάδες) και να περιλαμβάνει λιγότερα παιδιά στο παιχνίδι. Επίσης, προτείνεται να παραλείψετε τον εντοπισμό των "ανθρωπίνων δικαιωμάτων" για να "εξουδετερώσετε" τα βήματα προς τα

πίσω. Τα μικρότερα παιδιά θα δυσκολευτούν να ανασύρουν από τη μνήμη τους συγκεκριμένα ανθρώπινα δικαιώματα ή/και μπορεί να έχουν πολλές ερωτήσεις σχετικά με τις περιπτώσεις που δίνονται και το παιχνίδι θα πάρει πολύ περισσότερο χρόνο για να ολοκληρωθεί. Οι κάρτες πρέπει να διαβάζονται από τους συντονιστές. Προτείνεται να υπάρχει και δεύτερος συντονιστής.

## Εκδοχή 2

### Οδηγίες



Πρόκειται για μια διαφορετική εκδοχή του παιχνιδιού, που έχει τους ίδιους στόχους με την πρώτη, συζητώντας για τα ανθρώπινα δικαιώματα και τις θετικές επιπτώσεις αυτών. Και τα δύο παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά να γνωρίσουν ή/και να ελέγξουν τις γνώσεις τους σχετικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα και επίσης να σκεφτούν διάφορα σενάρια, προσπαθώντας να βρουν τη συσχέτιση με τα δικαιώματα του παιδιού. Οι κανόνες είναι διαφορετικοί, αλλά μπορούν να παιχτούν στο ίδιο ταμπλό με την **Εκδοχή 1**. Προσθέτει μια παραλλαγή σε περίπτωση που η ομάδα θέλει να δοκιμάσει μια εναλλακτική.

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 6 ατόμων και δώστε σε κάθε ομάδα ένα ταμπλό, κομμάτια παιχνιδιού και ζάρια. **Για τα μικρότερα παιδιά, μπορεί να θέλετε να διατηρήσετε μια ομάδα το πολύ 6 παιδιών - το καθένα από αυτά παίζει για τον εαυτό του/της.**

### Εξηγήστε τη δραστηριότητα:

Ρίξτε τα ζάρια. Το παιδί με τον μεγαλύτερο αριθμό ξεκινά.

Ο πρώτος παίκτης ρίχνει τα ζάρια και προχωράει μπροστά ανάλογα με τον αριθμό στο ζάρι.

Το τι συμβαίνει στη συνέχεια εξαρτάται από το τετράγωνο στο οποίο προσγειώνεται ο παίκτης:

- Αν ένας παίκτης προσγειωθεί σε ένα τετράγωνο που περιέχει το κάτω μέρος μιας σκάλας, ο παίκτης μετακινείται στο τετράγωνο που βρίσκεται στην κορυφή της σκάλας.
- Αν ένας παίκτης προσγειωθεί σε τετράγωνο που περιέχει την ουρά ενός φιδιού, ο παίκτης πρέπει να μετακινηθεί στο τετράγωνο που περιέχει την κεφαλή του φιδιού.
- Αν ο παίκτης προσγειωθεί σε ένα χρωματιστό τετράγωνο, το άτομο στα αριστερά του παίκτη παίρνει μια κάρτα και τη διαβάζει δυνατά. Ο παίκτης που προσγειώθηκε σε αυτό το τετράγωνο πρέπει να πει αν πιστεύει ότι η δήλωση στην κάρτα είναι αληθής ή ψευδής σύμφωνα με τα ανθρώπινα δικαιώματα.

**Για παιδιά 4 έως 6 ετών, οι κάρτες πρέπει να διαβάζονται από τους συντονιστές.**

- Εάν ο παίκτης απαντήσει λανθασμένα, παραμένει στο ίδιο τετράγωνο. Ο παίκτης που δίνει τη σωστή απάντηση κερδίζει την ευκαιρία να προχωρήσει δύο τετράγωνα μπροστά. Αν μπορεί να κατονομάσει το "ανθρώπινο δικαίωμα" που ορίζεται στην κάρτα, τότε προχωράει ένα επιπλέον τετράγωνο μπροστά.

**Αυτό το μέρος μπορεί να παραλειφθεί για μικρότερα παιδιά.**

Στη συνέχεια, οι επόμενοι παίκτες παίρνουν τη σειρά τους ένας προς έναν. Το παιχνίδι τελειώνει, όταν ένας παίκτης φτάσει στο τελευταίο τετράγωνο ή ρίξει έναν αριθμό στο ζάρι που μετακινεί το πιόνι του πέρα από το τελευταίο τετράγωνο.

### Απολογισμός

Συζητήστε τη δραστηριότητα και συνδέστε την με τα ανθρώπινα δικαιώματα, κάνοντας ερωτήσεις όπως:

- Πώς σας φάνηκε αυτή η δραστηριότητα;
- Πώς η γνώση για τα ανθρώπινα δικαιώματα σας βοήθησε να ανεβείτε τη σκάλα;





- Στην πραγματική ζωή πώς σας βοηθάει η γνώση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων; Πώς βοηθάει τους άλλους;
- Τί συμβαίνει σε μια ολόκληρη κοινότητα όταν οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν τα ανθρώπινα δικαιώματά τους; Τί συμβαίνει όταν οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν τα ανθρώπινα δικαιώματά τους;

### **Συμβουλές για τον συντονιστή**

Στη συζήτηση για τον απολογισμό ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκεφτούν πραγματικές εμπειρίες, εστιάζοντας στη βία, τον εκφοβισμό και τις καταστάσεις αδικίας ή αδικίας που έχουν βιώσει ή παρατηρήσει. Για τα μικρότερα παιδιά, ίσως θελήσετε να εστιάσετε στη βία μεταξύ των παιδιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, με καθημερινές συγκρούσεις με φίλους και αδέρφια, με αισθήματα αδικίας στο μοίρασμα παιχνιδιών κ.λπ.

Φτιάξτε αντίγραφα του πίνακα του παιχνιδιού και μοιράστε τα στα παιδιά, ώστε να μπορούν να παίξουν το παιχνίδι με την οικογένεια και τους φίλους τους.

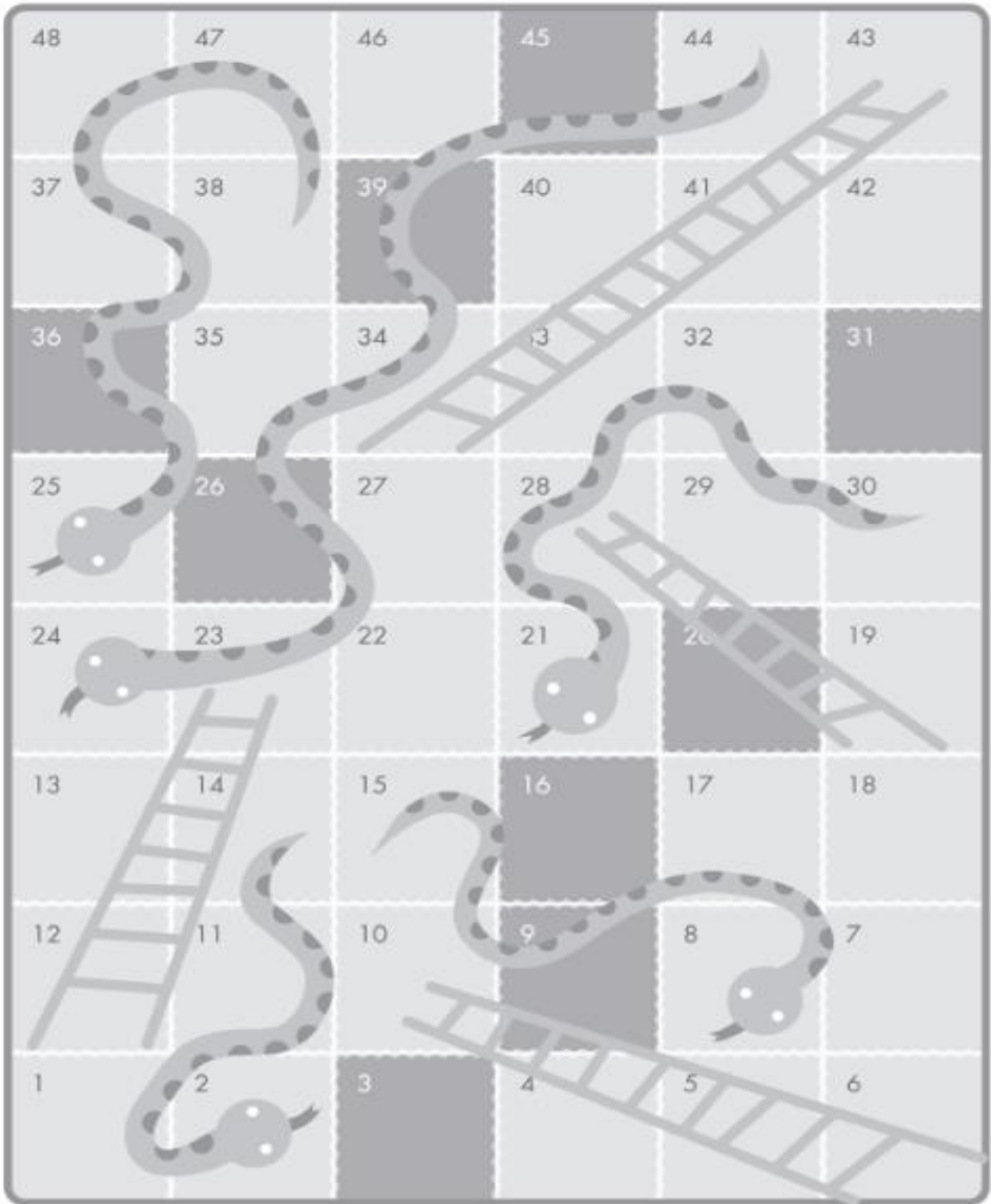
### **Βασικά μηνύματα (10 λεπτά)**

- Τα δικαιώματα του παιδιού αποσκοπούν στη διασφάλιση της φροντίδας, της προστασίας, της ανάπτυξης και της ευημερίας του παιδιού.
- Η ευαισθητοποίηση και η κατανόηση των δικαιωμάτων από τα παιδιά θα τα ενδυναμώσει να διεκδικήσουν και να κρατήσουν τα δικαιώματά τους, αν και η έλλειψη ενδιαφέροντος/γνώσης των δικαιωμάτων δεν αποκλείει τα άτομα από το να δικαιούνται τα δικαιώματά τους.
- Τα ανθρώπινα και παιδικά δικαιώματα υπάρχουν, αλλά υπάρχουν προκλήσεις στη διεκδίκηση και κατοχή τους.
- Τα δικαιώματα των παιδιών ανήκουν στην οικογένεια των ανθρωπίνων δικαιωμάτων
- Η απόλαυση (ή η παραβίαση) των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των γονέων και των ατόμων της κοινότητας επηρεάζει την απόλαυση των δικών τους δικαιωμάτων από τα παιδιά.
- Τα άτομα με διαφορετικές ανάγκες, όπως τα άτομα με αναπηρίες, έχουν δικαίωμα στην ικανοποίηση των αναγκών αυτών
- Τα δικαιώματα των παιδιών είναι υπόθεση όλων μας! Όλοι οι τομείς της κοινότητας πρέπει να εργάζονται για την εφαρμογή των δικαιωμάτων των παιδιών. Αυτό θα πρέπει να συμβαίνει σε όλα τα επίπεδα, από το τοπικό έως το εθνικό και το διεθνές.

### **3- ΧΑΛΑΡΩΣΗ**

Πραγματοποιήστε μια άσκηση χαλάρωσης και κλείστε τη δραστηριότητα.





## Φύλλο δραστηριότητας – Δικαιώματα και Κάρτες Ποινών

### ΚΑΡΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ 1

Οι γονείς του φίλου σου έχουν χωρίσει αυτό το καλοκαίρι όμως ο φίλος σου ακόμη ζει και με τους δυο εναλλάξ ανά εβδομάδα επειδή αυτό ήταν η επιλογή του. Πήγαινε μπροστά 2 τετράγωνα

#### ΣΔΠ Άρθρο 12, Σεβασμός για τις απόψεις του παιδιού:

Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να εκφράζουν τη γνώμη τους δηλώνοντας τι νομίζουν πως θα έπρεπε να συμβαίνει όταν οι ενήλικες παίρνουν αποφάσεις που τους επηρεάζουν, και να λαμβάνονται υπόψη οι γνώμες τους.

### ΚΑΡΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ 2

Εμαθες ότι όποτε έχεις ένα σοβαρό πρόβλημα μπορείς πάντα να ζητήσεις βοήθεια. Αν καλέσεις τον αριθμό έκτακτης ανάγκης και εξηγήσεις την κατάσταση σου, οι αρχές μπορούν να σε φέρουν σε επαφή με οργανισμούς που προσπαθούν να βοηθήσουν τα παιδιά που έχουν εγκαταλειφθεί, κακοποιηθεί ή έχουν άλλα προβλήματα. Πήγαινε μπροστά 2 τετράγωνα.

#### ΣΔΠ Άρθρο 19, Προστασία από όλες τις μορφές βίας, κακοποίησης και αμέλειας:

Οι κυβερνήσεις πρέπει να διασφαλίζουν ότι τα παιδιά λαμβάνουν την κατάλληλη φροντίδα και να τα προστατεύουν από τη βία, την κακοποίηση και την αμέλεια από τους γονείς τους ή οποιονδήποτε άλλο που τα φροντίζει.

#### ΣΔΠ Άρθρο 36, Προστασία από άλλες μορφές εκμετάλλευσης:

Τα παιδιά πρέπει να προστατεύονται από οποιοσδήποτε δραστηριότητες που μπορούν να βλάψουν την ανάπτυξη και την ευημερία τους.

### ΚΑΡΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ 3

Στην τάξη του φίλου σου, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν πιο πολλές δυσκολίες στη μάθησή τους έχουν περισσότερο χρόνο και επιπλέον βοήθεια από τους εκπαιδευτικούς. Πήγαινε μπροστά 2 τετράγωνα.

#### ΣΔΠ Άρθρο 23, Παιδιά με αναπηρία:

Τα παιδιά που έχουν οποιονδήποτε μορφή αναπηρίας πρέπει να τυγχάνουν ειδικής φροντίδας, στήριξης και εκπαίδευσης ώστε να μπορούν να ζήσουν ολοκληρωμένες και ανεξάρτητες ζωές στο ύψιστο των δυνατοτήτων τους.

### ΚΑΡΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ 4

Ο διευθυντής του σχολείου σου έχει μάθει ότι μερικά από τα παιδιά της περιοχής σου δεν έρχονται στο σχολείο επειδή οι γονείς τους δεν έχουν νόμιμη άδεια να ζουν εδώ. Ο διευθυντής διευθέτησε να έρθει σε επαφή μαζί τους και τους έπεισε να στείλουν τα παιδιά τους στο σχολείο. Πήγαινε μπροστά 2 τετράγωνα.

#### ΣΔΠ Άρθρο 28, Το δικαίωμα στην εκπαίδευση:

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην εκπαίδευση, δηλαδή, να πηγαίνουν σε σχολεία. Η πρωτοβάθμια εκπαίδευση πρέπει να είναι δωρεάν.



### ΚΑΡΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ 5

Έχεις το δικαίωμα να γνωρίζεις τα δικαιώματά σου! Πήγαινε 4 τετράγωνα μπροστά.

#### ΣΔΠ Άρθρο 29, Οι στόχοι της εκπαίδευσης:

Η εκπαίδευση πρέπει να εξυπηρετεί στο μέγιστο την ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού, των ικανοτήτων και των ταλέντων του. Η εκπαίδευση προετοιμάζει τα παιδιά για τη ζωή. Θα πρέπει να ενθαρρύνει τα παιδιά να σέβονται τους γονείς τους, τη δική τους κουλτούρα όπως και την κουλτούρα άλλων εθνών.

### ΚΑΡΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ 6

Στους καθηγητές του σχολείου μας απαγορεύεται να χρησιμοποιούν σωματική τιμωρία ή να προσβάλουν τα παιδιά, ακόμη και αν αυτά συμπεριφέρονται άσχημα. Πήγαινε 2 τετράγωνα μπροστά.

#### ΣΔΠ Άρθρο 28, Το δικαίωμα στην εκπαίδευση:

Η πειθαρχία στα σχολεία πρέπει να είναι τέτοια που να σέβεται την ανθρώπινη αξιοπρέπεια των παιδιών. Η βία (σωματική και ηθική) δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για πειθαρχία.

### ΚΑΡΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ 7

Στο σχολείο σου υπάρχουν πολλές σκάλες, αλλά και ανελκυστήρες και ράμπες, έτσι ώστε οι άνθρωποι που δε μπορούν να περπατήσουν καλά και χρησιμοποιούν τροχοκαθίσματα να μπορούν να κινούνται. Πήγαινε μπροστά 3 τετράγωνα.

#### ΣΔΠ Άρθρο 23, Παιδιά με αναπηρίες:

Τα παιδιά που έχουν οποιανδήποτε μορφή αναπηρίας πρέπει να λαμβάνουν ειδική φροντίδα, στήριξη και εκπαίδευση ώστε να μπορούν να ζήσουν ολοκληρωμένες και ανεξάρτητες ζωές στο ύψιστο των δυνατοτήτων τους.

### ΚΑΡΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ 8

Ο πατέρας του φίλου σου είχε ένα τρομερό δυστύχημα και δε μπορούσε να δουλέψει για αρκετό καιρό. Καθώς ανάρρωνε, η κυβέρνηση βοήθησε την οικογένειά του ώστε να έχουν αρκετά χρήματα για να αγοράζουν τρόφιμα και να πληρώνουν το ενοίκιο τους. Πήγαινε μπροστά 2 τετράγωνα.

#### ΣΔΠ Άρθρο 26, Όφελος από την κοινωνική ασφάλιση:

Η κοινωνία μέσα στην οποία ζει ένα παιδί πρέπει να του παρέχει οφέλη κοινωνικής ασφάλισης (εκπαίδευση, κουλτούρα, τροφή, υγεία και κοινωνική πρόνοια) που να βοηθούν το παιδί να αναπτυχθεί και να ζήσει σε καλές συνθήκες. Η κυβέρνηση πρέπει να παρέχει επιπλέον χρήματα για τα παιδιά οικογενειών που έχουν ανάγκη.

### ΚΑΡΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ 9

Μαθαίνεις ότι τα δικαιώματά σου πρέπει να προστατεύονται ακόμη και κατά τη διάρκεια πολέμου και ότι υπάρχουν ειδικές συμφωνίες για να διασφαλίζεται ότι αυτό πράγματι συμβαίνει. Πήγαινε μπροστά 2 τετράγωνα.

#### ΣΔΠ Άρθρο 38, Προστασία των παιδιών που επηρεάζονται από ένοπλες συγκρούσεις:

Οι κυβερνήσεις δεν πρέπει να επιτρέπουν σε παιδιά κάτω των 15 ετών να κατατάγονται στο στρατό ή να λαμβάνουν άμεσα μέρος σε εχθροπραξίες. Επιπλέον, τα παιδιά που βρίσκονται σε εμπόλεμες ζώνες πρέπει να λαμβάνουν ειδική προστασία.



### ΚΑΡΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ 10

Στην κοινότητα σου υπάρχουν βιβλιοθήκες για παιδιά, περιοδικά, ταινίες, παιχνίδια και τηλεοπτικές εκπομπές, όλα ειδικά φτιαγμένα για παιδιά ώστε να μπορείτε να γνωρίζετε και να κατανοείτε το τι συμβαίνει στον κόσμο. Πήγαινε μπροστά 2 τετράγωνα.

#### **ΣΔΠ Άρθρο 13, Η ελευθερία της έκφρασης και της πληροφόρησης:**

Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να αναζητούν, να λαμβάνουν και να μοιράζονται πληροφορίες, σε όλες τις μορφές τους (μέσα από την τέχνη, γραπτώς, από μετάδοση και ηλεκτρονικά) εφ' όσον οι πληροφορίες αυτές δεν βλάπτουν αυτούς ή άλλους.

### ΚΑΡΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ 11

Κακή τύχη! Πρέπει να κάνεις μια χειρουργική επέμβαση. Αλλά και καλή τύχη: έχεις το δικαίωμα ειδικής προστασίας και φροντίδας και ακόμη έχεις το δικαίωμα ένας από τους γονείς σου ή από τα άτομα που αγαπάς να βρίσκεται μαζί σου! Πήγαινε 2 τετράγωνα μπροστά.

#### **ΣΔΠ Άρθρο 24, ιατροφαρμακευτική περίθαλψη και υπηρεσίες υγείας:**

Τα παιδιά όταν είναι άρρωστα, έχουν δικαίωμα σε καλής ποιότητας υγειονομική φροντίδα, δηλαδή, φάρμακα, νοσοκομεία και γιατρούς. Τα παιδιά έχουν επίσης δικαίωμα σε καθαρό νερό, θρεπτικό φαγητό, και ένα καθαρό περιβάλλον, έτσι ώστε να παραμείνουν υγιή. Οι πλούσιες χώρες πρέπει να βοηθούν τις φτωχότερες χώρες στο να επιτυγχάνουν αυτό.



## ΚΑΡΤΕΣ ΠΟΙΝΗΣ

### ΚΑΡΤΑ ΠΟΙΝΗΣ 1

Ένας από τους φίλους σου έχασε ένα από τα παπούτσια του αλλά δεν έχει αρκετά χρήματα για να αγοράσει ένα καινούργιο ζευγάρι. Το σχολείο λέει ότι δεν επιτρέπονται τα ξυπόλητα παιδιά. Πήγαινε πίσω 2 τετράγωνα. **ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΚΑΠΟΙΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΝΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΟΙΝΗ;**

### ΚΑΡΤΑ ΠΟΙΝΗΣ 2

Οι γονείς του συμμαθητή σου είναι αθίγγανοι. Η οικογένεια του δυσκολεύεται να βρει ένα μέρος για να ζουν επειδή οι άλλοι άνθρωποι λένε, «Είναι διαφορετικοί». Πήγαινε πίσω 4 τετράγωνα. **ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΚΑΠΟΙΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΝΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΟΙΝΗ;**

### ΚΑΡΤΑ ΠΟΙΝΗΣ 3

Μαθαίνεις ότι σε κάποιες χώρες τα παιδιά υποχρεώνονται να λάβουν μέρος σε πόλεμους για να πολεμήσουν. Είναι πεινασμένα, διψασμένα και πολύ τρομαγμένα. Πήγαινε πίσω στο Τετράγωνο 1. **ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΚΑΠΟΙΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΝΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΟΙΝΗ;**

### ΚΑΡΤΑ ΠΟΙΝΗΣ 4

Ένα κορίτσι από το σχολείο σου είναι μοντέλο. Βγάζει πολλά λεφτά και βάζουν τη φωτογραφία της σε περιοδικά. Όμως συνήθως λείπει από την τάξη και δεν έχει χρόνο να κάνει τα μαθήματά της ή να παίξει με τους φίλους της. Δείχνει πολύ κουρασμένη Πήγαινε πίσω 2 τετράγωνα. **ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΚΑΠΟΙΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΝΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΟΙΝΗ;**

### ΚΑΡΤΑ ΠΟΙΝΗΣ 5

Δικαιούμαστε να μιλάμε μόνο την εθνική μας γλώσσα στο σχολείο μου. Τα παιδιά που μιλούν μια άλλη γλώσσα τιμωρούνται όταν μιλούν στη γλώσσα τους, ακόμη και όταν βρίσκονται στην αυλή. Χάνεις τη σειρά σου. **ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΚΑΠΟΙΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΝΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΟΙΝΗ;**

### ΚΑΡΤΑ ΠΟΙΝΗΣ 6

Υπάρχει ένα σχολείο στην κοινότητα σου, όπου τα παιδιά με διάφορες θρησκείες είναι ευπρόσδεκτα αλλά τα παιδιά που δεν ανήκουν σε καμία θρησκεία αποδοκιμάζονται. Χάνεις τη σειρά σου. **ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΚΑΠΟΙΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΝΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΟΙΝΗ;**

## Ενότητα Β: Η ασφάλειά μου - Προστασία και φροντίδα του εαυτού μου

### Συνεδρία 3: Αισθάνομαι καλά στο σώμα μου

#### Στόχοι

Να ευαισθητοποιήσουν τα παιδιά σχετικά με τα δικαιώματά τους και τη σημασία της διεκδίκησης και της εφαρμογής τους στην καθημερινή ζωή και να κατανοήσουν τα παιδιά τις προκλήσεις που προκύπτουν κατά τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων τους.

#### Επισκόπηση της εξέλιξης της συνεδρίας

Δραστηριότητες	Μέσα/Υλικά	Διάρκεια 55-80 λεπτά
0- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ <i>Ενεργοποίηση</i>		5-10 λεπτά
1- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 <i>Χαλάρωση</i>	Μουσική (προαιρετικά)	20-30 λεπτά
2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 <i>Το κέλυφος του αυγού</i>	Μουσική (προαιρετικά)	20-30 λεπτά
3- Προαιρετικές δραστηριότητες <i>Καλά και κακά αγγίγματα</i>	2-3 μεγάλα κομμάτια χαρτί για κάθε παιδί, κολλητική ταινία, χρωματιστά στυλό, μαρκαδόροι	35 λεπτά
4- ΧΑΛΑΡΩΣΗ		10 λεπτά

**Σημείωση:** Οι μικρότερες διάρκειες αφορούν παιδιά ηλικίας 4 έως 6 ετών.

#### Οδηγίες για τη συνεδρία

##### 1- ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ & ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Πραγματοποιήστε μια δραστηριότητα ενεργοποίησης με τα παιδιά, για να φέρετε την ομάδα κοντά και να τα εισαγάγετε στην ύλη της συνεδρίας.

##### 2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

#### Τίτλος της δραστηριότητας: Χαλάρωση

**Πηγές:** Προσαρμοσμένο από Carkhuff, R.R. Helping and human relations, Vol.1, New York: Holt, Riverhart and Winston, 1969

**Διάρκεια:** 30 λεπτά; για παιδιά 4 έως 6 ετών, 20 λεπτά

**Σκηνικό:** Ένας ήσυχος χώρος όπου τα παιδιά μπορούν να καθίσουν ή να ξαπλώσουν άνετα στο πάτωμα/στο έδαφος

**Υλικά:** Μουσική (προαιρετικά)



## Οδηγίες (20 λεπτά)

Παρουσιάστε στα παιδιά το σημερινό θέμα. Εξηγήστε τους ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του τρόπου με τον οποίο φροντίζουν το σώμα τους και της ευεξίας τους και ότι είναι απαραίτητο να διατηρούν το σώμα τους ασφαλές και υγιές, αγαπώντας και αγκαλιάζοντας το πως είναι το σώμα τους.

Για την αρχή ζητήστε από τα παιδιά να ξαπλώσουν και να προσπαθήσουν να εφαρμόσουν κάποιες οδηγίες χαλάρωσης, ξεκινώντας από τα δάχτυλα των ποδιών και καταλήγοντας στην κορυφή. Η άσκηση αυτή έχει στόχο να βοηθήσει τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με κάθε σημείο του σώματός τους και να εξοικειωθούν με τον τρόπο που λειτουργούν οι μύες και η δομή του σώματός τους και να νιώσουν ηρεμία. Αν αυτό δεν είναι πολιτισμικά ή από άποψη φύλου κατάλληλο για την ομάδα των παιδιών, μπορείτε να προτείνετε να καθίσουν αντί να ξαπλώσουν.

<b>Χέρια &amp; βραχίονες</b>
Προσποιηθείτε ότι στύβετε ένα ολόκληρο λεμόνι με το αριστερό σας χέρι. Στύψτε το δυνατά. Προσπαθήστε να στύψετε όλο το χυμό. Νιώστε το σφίξιμο στο χέρι και το μπράτσο σας καθώς το στύβετε. Τώρα αφήστε το λεμόνι και χαλαρώστε. Δείτε πόσο καλύτερα αισθάνεται το χέρι σας όταν είναι χαλαρό. Επαναλάβετε με το άλλο χέρι.
<b>Χέρια και ώμοι</b>
Προσποιηθείτε ότι είστε μια τριχωτή, τεμπέλικη γάτα. Θέλετε να τεντωθείτε. Τεντώστε τα χέρια σας μπροστά σας. Σηκώστε τα ψηλά πάνω από το κεφάλι σας. Πίσω. Νιώστε το τράβηγμα στους ώμους σας. Τεντώστε πιο ψηλά. Τώρα αφήστε τα χέρια σας να πέσουν στο πλάι. Εντάξει γατάκι, τεντώσου ξανά. Επαναλάβετε.
<b>Ωμοι και λαιμός</b>
Τώρα προσποιηθείτε ότι είστε χελώνα. Κάθεστε σε έναν βράχο δίπλα σε μια ωραία, ήσυχη λίμνη, απλά χαλαρώνοντας στον ζεστό ήλιο. Αισθάνεστε όμορφα και ζεστά εδώ. Ξαφνικά όμως αισθάνεστε έναν κίνδυνο. Τραβήξτε το κεφάλι σας μέσα στο σπίτι σας. Προσπαθήστε να τραβήξετε τους ώμους σας προς τα αυτιά σας και να σπρώξετε το κεφάλι σας προς τα κάτω, στους ώμους σας. Κρατηθείτε σφιχτά. Δεν είναι εύκολο να είσαι μια χελώνα μέσα σε ένα καβούκι. Ο κίνδυνος έχει περάσει τώρα. Μπορείτε να βγείτε στη ζεστή λιακάδα και για άλλη μια φορά να χαλαρώσετε και να νιώσετε τον καυτό ήλιο. Προσέξτε τώρα. Κι άλλος κίνδυνος. Γρήγορα τραβήξτε το κεφάλι σας πίσω στο σπίτι σας και κρατήστε το σφιχτά. Επαναλάβετε.
<b>Σαγόني</b>
Έχετε στο στόμα σας μια γιγαντιαία τσίχλα που σπάει το σαγόني σας. Είναι πολύ δύσκολο να τη μασήσεις. Δαγκώστε την. Δυνατά! Αφήστε τους μύες του λαιμού σας να σας βοηθήσουν. Τώρα χαλάρωσε. Αφήστε το σαγόني σας να κρέμεται χαλαρά. Παρατηρήστε πόσο ωραία αισθάνεστε, απλά με το να αφήνετε το σαγόني σας να πέφτει. Εντάξει, ας αφήσουμε και πάλι το σαγόني μας να φύγει προς τα κάτω. Επαναλάβετε.
<b>Πρόσωπο και μύτη</b>
Έρχεται μια ενοχλητική μύγα. Προσγειώθηκε στη μύτη σας. Προσπαθήστε να την απομακρύνετε χωρίς να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας. Σωστά, τσαλακώστε τη μύτη σας. Κάντε όσες περισσότερες ρυτίδες μπορείτε στη μύτη σας. Τσαλακώστε τη μύτη σας πολύ δυνατά. Εντάξει. Την διώξατε. Τώρα μπορείτε να χαλαρώσετε τη μύτη σας. Ουπς, έρχεται πάλι πίσω. Επαναλάβετε.
<b>Στομάχι</b>
Εί! Έρχεται ένα χαριτωμένο ελεφαντάκι. Αλλά δεν προσέχει που πηγαίνει. Δεν σε βλέπει να ξαπλώνεις στο γρασίδι και είναι έτοιμο να πατήσει το στομάχι σου. Μην κουνηθείς. Δεν έχεις χρόνο να φύγεις από τη μέση. Απλά ετοιμάσου για εκείνο. Κάνε το στομάχι σου πολύ σκληρό. Σφίξε τους μύες από το στομάχι σου πολύ σφιχτά. Κρατήστε το. Φαίνεται ότι πηγαίνει από την άλλη πλευρά. Μπορείς να χαλαρώσεις τώρα. Αφήστε το στομάχι σας να μαλακώσει.



Αφήστε το να είναι όσο πιο χαλαρό μπορείτε. Αυτό είναι πολύ καλύτερο. Ουπς, έρχεται πάλι από εδώ. Ετοιμαστείτε. Επαναλάβετε.

#### Πόδια και πέλματα

Τώρα προσποιηθείτε ότι στέκεστε ξυπόλητοι μέσα σε μια μεγάλη λακκούβα λάσπης. Πιέστε τα δάχτυλα των ποδιών σας βαθιά μέσα στη λάσπη. Προσπαθήστε να αγγίξετε με τα πόδια σας τον πάτο του λάκκου. Σπρώξτε προς τα κάτω, ανοίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας και νιώστε τη λάσπη να απλώνεται ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών σας. Τώρα βγείτε από τη λακκούβα με τη λάσπη. Χαλαρώστε τα πόδια σας. Αφήστε τα δάχτυλα των ποδιών σας να χαλαρώσουν και νιώστε πόσο ωραίο είναι αυτό. Είναι ωραία αίσθηση να είσαι χαλαρός. Επαναλάβετε.

### Απολογισμός (10 λεπτά)



Ζητήστε από τα παιδιά να επιστρέψουν ομαλά στην ομάδα και να καθίσουν σε κύκλο. Στη συνέχεια μπορείτε να τα ρωτήσετε:

- Πώς σας φαίνεται αυτή η δραστηριότητα; Πώς αισθανθήκατε; Έχετε δοκιμάσει κάτι παρόμοιο;
- Παρατηρήσατε κάποιο σημείο του σώματός σας στο οποίο δεν είχατε δώσει μεγάλη προσοχή στο παρελθόν;
- Αισθανθήκατε κάποιο μέρος του σώματός σας με διαφορετικό τρόπο από ό,τι συνήθως;

### Βασικό μήνυμα



Για να φροντίζουμε το σώμα μας και να μάθουμε πώς να το προστατεύουμε, είναι πολύ σημαντικό να εξοικειωθούμε με αυτό, να το γνωρίσουμε και να έρθουμε σε επαφή με κάθε μέρος του. Το κύριο σημείο είναι να μάθουμε πώς να ακούμε το σώμα μας και να έχουμε καλή σχέση μαζί του.

## 3- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

### Τίτλος της δραστηριότητας: Το κέλυφος του αυγού

**Πηγές:** Προσαρμοσμένο από το «The activity catalogue for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings, I.F.R.C Reference Centre for Psychosocial Support Word Vision», 2018

**Διάρκεια:** 30 λεπτά; για παιδιά 4 έως 6 ετών, 20 λεπτά.

**Σκηνικό:** Ένας ήσυχος χώρος όπου τα παιδιά μπορούν να καθίσουν ή να ξαπλώσουν άνετα στο πάτωμα/στο έδαφος

**Υλικά:** Μουσική (προαιρετικά)

### Οδηγίες (20 λεπτά)



Ζητήστε τώρα από τα παιδιά να φέρουν τα γόνατά τους στο στήθος, να αγκαλιάσουν τα πόδια τους και να ακουμπήσουν το κεφάλι τους στα γόνατά τους. Θα φτιάξουμε ένα "κέλυφος αυγού".

Ξεκινήστε λέγοντας στα παιδιά να κλείσουν τα μάτια τους και να πάρουν μια βαθιά ανάσα. Ζητήστε από τα παιδιά να φανταστούν ότι είναι πολύ μικρά, τόσο μικρά που χωράνε μέσα σε ένα αυγό με πολύ γερό κέλυφος.

Ζητήστε τους να κυλιστούν στο έδαφος αν θέλουν να νιώσουν πόσο δυνατό είναι το κέλυφος τους. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι είναι ασφαλή και προστατευμένα μέσα στο κέλυφός τους. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να επιστρέψουν στην καθιστή θέση. Πείτε τα εξής:

- *Τώρα μπειτε ξανά μέσα στο αυγό σας και κλείστε τα μάτια σας. Είστε πολύ μικροί μέσα στο αυγό. Είστε προστατευμένοι εκεί μέσα. Είναι πολύ ωραίο να είσαι εκεί. Είναι ζεστά και μπορείς να αναπνέεις εύκολα. Είστε μέσα στο κέλυφος και υπάρχει ο κόσμος έξω. Μπορείτε να ακούσετε κάποιους ήχους, αλλά το κέλυφος τους κάνει πιο μαλακούς.*
- *Είστε καλά μέσα στο αυγό σας, αλλά οι ήχοι έξω σας κάνουν περίεργους να βγείτε έξω και να εξερευνήσετε τον κόσμο. Ακούς τον άνεμο και τη μουσική που έρχεται από μακριά. Πώς είναι ο κόσμος έξω; Τι συμβαίνει εκεί;*
- *Μετά, αρχίζετε να αναπνέετε πιο έντονα και στη συνέχεια ανοίγετε τα χέρια σας και σπρώχνετε απαλά τα πόδια σας προς τα έξω. Το κέλυφος αρχίζει να σπάει και μπορείτε σιγά σιγά να τεντώσετε τα χέρια και τα πόδια σας και να βγείτε έξω.*
- *Κρατήστε τα μάτια σας κλειστά, καθώς φαντάζεστε τον εαυτό σας να εξερευνά τον έξω κόσμο. Παρατηρήστε τι υπάρχει γύρω σας - φανταστείτε ένα ήρεμο μέρος.*
- *Τι ακούτε; Τραγουδούν τα πουλιά τους ή μήπως ακούτε ένα ρυάκι να κυλάει κοντά σας;*
- *Τι αισθάνεστε; Ίσως αισθάνεστε τον ζεστό ήλιο να σας φωτίζει ή νιώθετε έναν απαλό άνεμο ή ένα αεράκι να δροσίζει το δέρμα σας.*
- *Τι βλέπετε; Ίσως υπάρχει μαλακό γρασίδι που μυρίζει ωραία, ή δέντρα ή ένας ωκεανός;*
- *Νιώστε τους ωραίους ήχους και τις αισθήσεις που σας περιβάλλουν στο γαλήνιο μέρος σας.*
- *Τώρα, παρατηρήστε ξανά το κέλυφος του αυγού σας εκεί στο μαλακό γρασίδι. Επιστρέψτε αργά στο κέλυφος του αυγού σας. Σας σκεπάζει απαλά και νιώθετε καλά εκεί πίσω, ασφαλείς και προστατευμένοι..*
- *Πάρτε μερικές ακόμα αναπνοές και μετά αρχίστε να κουνάτε τα δάχτυλά σας, μετά τα δάχτυλα των ποδιών σας, μετά τα πόδια και τα χέρια σας. Γυρίστε αργά στο πλάι- μετά... 1... 2... 3... μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας.*

Μόλις τα παιδιά ανοίξουν ξανά τα μάτια τους, καλέστε τα να έρθουν αργά σε καθιστή θέση. Περιμένετε μερικά ακόμη δευτερόλεπτα και στη συνέχεια ρωτήστε τα πώς αισθάνονται και για την εμπειρία τους.

### **Απολογισμός (10 λεπτά)**



Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν σε κύκλο. Στη συνέχεια, με διάθεση αναστοχασμού, μπορείτε να ρωτήσετε τα παιδιά:

- *Πώς αισθανθήκατε μέσα στο κέλυφος του αυγού σας;*
- *Πώς ήταν να γίνεστε περίεργοι για τον κόσμο έξω και να βγαίνετε από το κέλυφος;*
- *Πώς αισθανθήκατε όταν επιστρέψατε μέσα στο τσόφλι του αυγού σας;*

### **Συμβουλές για τους συντονιστές**

Αυτή η άσκηση βοηθά τα παιδιά να δημιουργήσουν τον δικό τους ασφαλή χώρο μέσα τους και να φανταστούν ένα ήρεμο μέρος στο οποίο μπορούν να πηγαίνουν όποτε το χρειάζονται.

Αν ένα παιδί δείξει κάποια αντίσταση, ταραχή ή ανοίξει τα μάτια του κατά τη διάρκεια της άσκησης, μην το αναγκάσετε να συνεχίσει. Μπορεί να είναι δύσκολο για ορισμένα παιδιά να φανταστούν τον εαυτό τους σε έναν μικρό χώρο όπως ένα τσόφλι αυγού ή να μπορούν να πάνε σε μια ειρηνική σκηνή στη φαντασία τους. Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά που φαίνονται ταραγμένα ή αναστατωμένα να προσπαθήσουν να παραμείνουν ήσυχα, όσο εσείς θα ολοκληρώνετε τη δραστηριότητα. Προσκαλέστε τα να παρακολουθήσουν τους άλλους στο χώρο ή δώστε τους μαρκαδόρους και χαρτί για να χρωματίσουν ή να ζωγραφίσουν ένα τσόφλι αυγού ή ένα ήσυχο μέρος. Αυτό μπορεί να βοηθήσει το παιδί να συγκεντρωθεί και να νιώσει γειωμένο. Βεβαιωθείτε ότι εσείς ή ένας συν-συντονιστής ελέγχετε ατομικά κάθε παιδί που είναι ταραγμένο ή αναστατωμένο και προσφέρετε υποστήριξη. Για τα μικρότερα παιδιά, συνιστάται ένας δεύτερος συντονιστής.

Ορισμένα παιδιά μπορεί να θέλουν να παραμείνουν στο κέλυφος του αυγού τους για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από ό,τι άλλα παιδιά, πριν εξερευνήσουν τον έξω κόσμο. Αφήστε τα να το κάνουν, αν το επιθυμούν.

Αν απομένει λίγος χρόνος προτείνετε στα παιδιά να κάνουν κάποιες δραστηριότητες που σχετίζονται άμεσα με το σώμα τους και θα τα βοηθήσουν να έχουν ένα ευχάριστο κλείσιμο της δραστηριότητας:

- Ζητήστε τα να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν γράμματα από το αλφάβητο ή κάντε έναν κύκλο και ζητήστε από τα παιδιά να διασταυρώσουν τυχαία τα χέρια τους, δημιουργώντας ένα ανθρώπινο κουβάρι που πρέπει να ξεμπερδέψουν, χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους ή
- Ζητήστε από τα παιδιά να αξιοποιήσουν τον χώρο και να εκτελέσουν διάφορα είδη χορού ή γυμναστικές κινήσεις ή τοποθετήστε πλαστικά φιλικά προς τα παιδιά τουβλάκια σε διάφορα χρώματα και προσπαθήστε να παίξετε ένα παιχνίδι παρόμοιο με το twister

### Βασικό μήνυμα

Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι το σώμα μας είναι πολύτιμο, είναι το ασφαλές μέρος μας και έχει πολλές δυνατότητες και πρέπει να το φροντίζουμε. Είναι πολύ σημαντικό να κάνουμε πράγματα με το σώμα μας που μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά και όχι άσχημα.

### Τίτλος της δραστηριότητας: Ζωγραφική σώματος: Καλά και κακά αγγίγματα

**Στόχοι:** Να κατανοήσουν τα όρια του σώματος και τα καλά και κακά αγγίγματα

**Πηγές:** Προσαρμοσμένο από *Facilitator's handbook: Life skills Workshops for Youth*

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

**Υλικά:** Χώρος. 2-3 μεγάλα κομμάτια χαρτί για κάθε συμμετέχοντα (για παράδειγμα, χαρτί flipchart κολλημένο με ταινία), ταινία, χρωματιστά στυλό.

### Οδηγίες

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια και δώστε σε κάθε συμμετέχοντα 2-3 μεγάλα κομμάτια χαρτί ενωμένα με ταινία και χρωματιστά στυλό.

#### Βήμα 1 (10 λεπτά)

Εξηγήστε ότι κάθε συμμετέχοντας θα πρέπει να σχεδιάσει το περίγραμμα του σώματός του στα μεγάλα κομμάτια χαρτιού. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να εργαστούν σε μικρές ομάδες (αγόρια και κορίτσια χωριστά) αντί για ζευγάρια, αν αυτό είναι λιγότερο ευαίσθητο.

Όταν όλοι έχουν τελειώσει, πείτε τα εξής:



«Ρίξτε μια ματιά στις ζωγραφιές σας. Δείχνουν τα όρια του σώματός σας. Σας δόθηκε αυτό το σώμα όταν γεννηθήκατε. Το σώμα σας είναι δικό σας και μόνο δικό σας. Είναι δικαίωμά σας να προστατεύεται το σώμα σας από βλάβες και έχετε ευθύνη για την προστασία του σώματός σας. Ένας από τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να προστατεύσετε το σώμα σας είναι να αποφασίσετε ποια είναι τα καλά και ποια τα κακά αγγίγματα για εσάς και να μάθετε πώς να αποτρέπετε τα κακά αγγίγματα που μπορεί να σας βλάψουν και να πληγώσουν τα συναισθήματά σας»

### Βήμα 2 (20 λεπτά)

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι τώρα θα μιλήσετε για το τι είναι τα καλά και τι τα κακά αγγίγματα. Εξηγήστε ότι τα καλά αγγίγματα σας κάνουν να αισθάνεστε άνετα και ότι σας σέβονται, ενώ τα κακά αγγίγματα μπορεί να σας βλάψουν, να σας κάνουν να νιώσετε αμηχανία ή να νιώσετε άβολα.



Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν πρώτα μερικά παραδείγματα καλών αγγιγμάτων και στη συνέχεια κακών αγγιγμάτων. Αν δεν καταλαβαίνουν τι εννοείτε, δώστε τους παραδείγματα για το τι θεωρείτε εσείς καλά ή κακά αγγίγματα. Ορισμένα παραδείγματα δίνονται παρακάτω:

- Παραδείγματα καλών αγγιγμάτων: Αγκαλιές από φίλους ή συγγενείς, που σας κάνουν να νιώθετε καλά.
- Παραδείγματα κακών αγγιγμάτων: Όταν κάποιος σας χτυπάει ή σας πληγώνει σωματικά ή όταν κάποιος αγγίζει ιδιωτικά μέρη του σώματός σας χωρίς τη συγκατάθεσή σας. Κακό άγγιγμα μπορεί επίσης να είναι αν κάποιος σας αγκαλιάσει ή σας κρατήσει το χέρι, και δεν αισθάνεστε άνετα με αυτό.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιστρέψουν στις ζωγραφιές του σώματός τους με τα ζευγάρια τους. Ζητήστε τους να επιλέξουν δύο χρωματιστά μολύβια ή μαρκαδόρους, όπου το ένα χρώμα θα χρησιμοποιηθεί για να δείξει τα καλά αγγίγματα και το άλλο χρώμα θα χρησιμοποιηθεί για να δείξει τα κακά αγγίγματα.

Τώρα ζητήστε τους να χαρτογραφήσουν στους χάρτες του σώματός τους τα σημεία που πιστεύουν ότι το άγγιγμα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως "καλό" και να το σημειώσουν με το χρώμα που έχουν επιλέξει για αυτό το είδος του αγγίγματος.

Όταν και οι δύο συμμετέχοντες σε κάθε ζεύγος είναι έτοιμοι, ζητήστε τους να κάνουν το ίδιο με τα "κακά αγγίγματα".

### Συμβουλές για τους συντονιστές

Για παιδιά 4-6 ετών, ίσως να θέλετε να χωρίσετε τις δραστηριότητες αυτής της συνεδρίας σε περισσότερες από μία ημέρες, για να αποφύγετε την κούραση ή/και τη συναισθηματική διέγερση.

Η χαρτογράφηση του τι συνιστά καλό και κακό άγγιγμα μπορεί να είναι πολύ ευαίσθητη. Να είστε προετοιμασμένοι ότι ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να αποφύγουν αυτή τη δραστηριότητα και ότι μπορεί να χρειαστούν κάποια επιπλέον ενθάρρυνση. Να είστε πρότυπο ως συντονιστής: Μείνετε ψύχραιμοι και πάρτε τη δραστηριότητα στα σοβαρά.



### Βασικά μηνύματα

Όταν όλοι έχουν ολοκληρώσει την αποτύπωση των καλών και των κακών αγγιγμάτων στους χάρτες του σώματός τους, ολοκληρώστε την άσκηση λέγοντας τα εξής:

*«Μερικές φορές οι άλλοι άνθρωποι μας αγγίζουν με τρόπους που δεν μας αρέσουν. Εφόσον είστε ο ιδιοκτήτης του σώματός σας, είναι δικαίωμά σας να λέτε όχι σε πράγματα με τα οποία δεν αισθάνεστε άνετα. Έχετε ΠΑΝΤΑ το δικαίωμα να πείτε "ΟΧΙ" σε κάποιον αν σας αγγίξει με τρόπο που δεν σας αρέσει, και δεν χρειάζεται ποτέ να εξηγήσετε το όχι σας - το σώμα σας είναι δικό σας.»*

Εξηγήστε ότι θα συνεχίσετε το εργαστήριο με μια δραστηριότητα για την καλύτερη κατανόηση του «προσωπικού χώρου και της ζώνης άνεσης» του καθενός και των άλλων.

### 4- ΧΑΛΑΡΩΣΗ



Πραγματοποιήστε μια άσκηση χαλάρωσης και κλείστε τη δραστηριότητα.

## Συνεδρία 4: Ο προσωπικός μου χώρος

### Στόχοι

Να διερευνήσουμε την έννοια του προσωπικού χώρου και πώς να σεβόμαστε τον προσωπικό μας χώρο και τον προσωπικό χώρο των άλλων. Να βοηθήσουμε τα παιδιά να διερευνήσουν πώς αισθάνονται στον προσωπικό τους χώρο- στην ζώνη ασφάλειά τους- και ποιά είναι τα άτομα που επιτρέπεται να εισέλθουν σε αυτόν.

### Επισκόπηση της εξέλιξης της συνεδρίας

Δραστηριότητες	Υλικά	Διάρκεια 55-80 λεπτά
5- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ <i>Ενεργοποίηση</i>		5-10 λεπτά
6- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ <i>Ο προσωπικός μου χώρος</i>	Σπάγκος, νήμα ή σχοινί, χούλα-χουπς, μπαλόνια	40-60 λεπτά
ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ		10 λεπτά
7- ΧΑΛΑΡΩΣΗ		10 λεπτά

**Σημείωση :** Οι μικρότερες διάρκειες αφορούν παιδιά ηλικίας 4 έως 6 ετών.

### Οδηγίες για τη συνεδρία

## 1- ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ & ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Πραγματοποιήστε μια δραστηριότητα ενεργοποίησης με τα παιδιά, για να φέρετε την ομάδα κοντά και να τα εισαγάγετε στην ύλη της συνεδρίας.

## 2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Ο προσωπικός μου χώρος

**Πηγές:** The activity catalogue for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings, I.F.R.C Reference Centre for Psychosocial Support Word Vision, 2018

**Διάρκεια:** Για παιδιά 4 έως 6 ετών, 40 λεπτά / για μεγαλύτερα παιδιά, 60 λεπτά

**Σκηνικό:** Ένας χώρος όπου τα παιδιά μπορούν να κινηθούν άνετα

**Υλικά:** Σπάγκος, νήμα ή σχοινί, χούλα-χουπς, μπαλόνια (για μικρότερα παιδιά, δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην ασφάλεια των υλικών)

### Οδηγίες (60 λεπτά)

#### Προετοιμασία (10 λεπτά)



Βάλτε τα παιδιά να καθίσουν σε κύκλο. Ζητήστε τους να παρατηρήσουν πόσο κοντά κάθονται το ένα δίπλα στο άλλο. Αφήστε τα παιδιά να σκεφτούν γιατί είναι αρκετά άνετο να κάθονται στενά μεταξύ τους. Αν τα παιδιά δεν το λένε μόνα τους, εξηγήστε ότι όταν γνωρίζουμε και εμπιστευόμαστε κάποιον, μπορούμε να τον αφήσουμε μέσα στον "προσωπικό μας χώρο".



Εξηγήστε στα παιδιά ότι ο καθένας έχει τον προσωπικό του χώρο ασφάλειας και ότι είναι ο μόνος που επιτρέπει ποιος θα εισέλθει ή όχι σε αυτόν τον χώρο. Συνήθως, αφήνουμε ανθρώπους που εμπιστευόμαστε και αγαπάμε και ανθρώπους που μας φροντίζουν και δείχνουν καλοσύνη. Προσκαλούμε ανθρώπους που κάνουν το σώμα μας να νιώθει όμορφα και χαλαρά και δεν προκαλούν άσχημα συναισθήματα. Για παράδειγμα, όταν είστε καλοί φίλοι με κάποιον, μπορεί να είναι ωραίο να είστε κοντά και ακόμη και να αγκαλιάζετε ο ένας τον άλλον. Αν είστε λυπημένοι, μπορεί να είναι ανακουφιστικό να σας αγκαλιάσουν ή να σας κρατήσει ο φίλος σας το χέρι. Είμαστε ευτυχείς να αφήνουμε μέσα μας ανθρώπους που είναι κοντά μας, όπως οι καλοί φίλοι και οι ενήλικες που εμπιστευόμαστε.

#### Βήμα 1 (5 λεπτά)



Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν σε έναν κύκλο με αρκετό χώρο ώστε να μπορούν να απλώσουν τα χέρια τους στο πλάι, χωρίς να ακουμπήσουν τον διπλανό τους. Τώρα πείτε:

*Απλώστε τα χέρια σας στα πλάγια. Τώρα, απλώστε και τα δύο χέρια μπροστά σας. Τώρα, βάλτε τα πόδια σας σταθερά στο έδαφος, κρατήστε τα χέρια σας απλωμένα στο πλάι και ταλαντεύστε το πάνω μέρος του σώματός σας στρίβοντας προς τα αριστερά και προς τα δεξιά. Τώρα κάνετε έναν κύκλο γύρω σας.*

Εξηγήστε στα παιδιά ότι με αυτές τις κινήσεις έχουν δημιουργήσει έναν φανταστικό χώρο γύρω τους, για τον οποίο έχουν τον έλεγχο. Είναι σαν το προσωπικό μας βασίλειο, στο οποίο μπορούμε να προσκαλέσουμε ανθρώπους ή να ζητήσουμε από τους άλλους να μείνουν έξω από αυτό. Ρωτήστε τα πώς

αισθάνονται σε αυτόν τον χώρο και αν μπορούν να θυμηθούν από την εισαγωγή πώς ονομάζεται αυτός ο χώρος.



Συνοψίστε:

*Αυτός είναι ο προσωπικός χώρος των περισσότερων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο. Αυτό είναι επίσης μέρος των ορίων του σώματός σας και του προσωπικού σας χώρου. Αυτός ο κύκλος σηματοδοτεί τον προσωπικό σας χώρο γύρω σας.*

Η κατανόηση και η διατήρηση του καλού προσωπικού χώρου βοηθά τα παιδιά να συμμετέχουν με μεγαλύτερη επιτυχία στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις και στις προσωπικές σχέσεις με συνομηλίκους και ενήλικες, καθώς και να παραμένουν ασφαλή. Όλοι αισθάνονται πιο άνετα όταν το άτομο με το οποίο βρίσκονται μαζί, σέβεται τον προσωπικό τους χώρο.

### Βήμα 2 (10 λεπτά)



Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να ορίσουν τον προσωπικό τους χώρο χρησιμοποιώντας κάποια υλικά και να φτιάξουν ένα χώρο-φούσκα, ο οποίος θα αντιπροσωπεύει τον προσωπικό τους χώρο.

Βάλτε τα παιδιά να καθίσουν και δώστε τους τον σπάγκο, το νήμα ή το σχοινί (ή κάντε το έξω και χρησιμοποιήστε κιμωλία πεζοδρομίου). Αφήστε κάθε παιδί να επιδείξει τη φούσκα του προσωπικού του χώρου, τοποθετώντας το σπάγκο, το νήμα ή το σχοινί γύρω του, σχηματίζοντας έναν κύκλο όποιο μεγέθους θέλει.

Παρατηρήστε τις «φούσκες» των παιδιών. Είναι κάποιες μεγαλύτερες/μικρότερες από άλλες;

### Βήμα 3 (10 λεπτά)

Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να στήσουν το σχοινί όταν βρίσκονται με μέλη της οικογένειας, στη συνέχεια όταν βρίσκονται με αγνώστους, στη συνέχεια όταν βρίσκονται στο δρόμο ή στο σχολείο.

Ενώ υπάρχουν κάποιες κοινά αποδεκτές πεποιθήσεις σχετικά με το πόσος χώρος είναι κατάλληλος σε μια δεδομένη κατάσταση, η έκταση του προσωπικού χώρου που χρειάζεται ο καθένας μας μπορεί να διαφέρει πολύ. Ο χώρος αυτός αλλάζει ανάλογα με διάφορους παράγοντες:

- *Με ποιόν είστε μαζί;*
- *Τι κάνετε;*
- *Πού βρίσκεστε;*

### Βήμα 4 (10 λεπτά)

Στη συνέχεια, ρωτήστε τα παιδιά:

*Τί αλλάζει στον προσωπικό μας χώρο όταν βρισκόμαστε σε ένα μέρος με πολύ κόσμο; Πώς σας κάνει αυτό να νιώθετε για τον προσωπικό σας χώρο; Ποιά πολυσύχναστα μέρη γνωρίζουν στην κοινότητά τους.*

Ας δούμε αν μπορούμε να διατηρήσουμε τον προσωπικό μας χώρο σε ένα πλήθος σε αυτό το επόμενο παιχνίδι.

Βάλτε τα παιδιά να προσποιηθούν ότι βρίσκονται σε ένα πολυσύχναστο μέρος.

Χρησιμοποιώντας ένα χούλα χουπ, βάλτε τα παιδιά να το κρατήσουν γύρω από τη μέση τους και στη συνέχεια να περπατήσουν στο χώρο, βλέποντας τότε τα χούλα χουπ τους προσκρούουν. Εκεί είναι πιθανό να βρίσκεται η «προσωπική φυσαλίδα» κάποιου. Αν πλησιάσετε πολύ πιο κοντά, το άλλο άτομο πιθανόν να αισθανθεί άβολα (βεβαιωθείτε ότι τα χούλα χουπ δεν είναι πολύ μεγάλα). Αντί για χούλα-χουπ μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μπαλόνια σφιχτά σε ένα κορδόνι γύρω από τη μέση των παιδιών.

Εναλλακτικά, και αν τα υλικά δεν είναι προσβάσιμα, μπορείτε να δώσετε εντολή στα παιδιά να σηκώσουν τα χέρια τους στο πλάι (λυγίζοντας στους αγκώνες αυτή τη φορά). Κινούνται τυχαία στο δωμάτιο και μπορούν να περιστρέφονται αργά καθώς κινούνται (γυρνώντας γύρω από τον κύκλο του προσωπικού τους χώρου) - αλλά πείτε τους να προσπαθήσουν να μην εισβάλλουν στον προσωπικό χώρο κανενός.

### **Συμβουλές για τους συντονιστές**

*Σε περίπτωση που έχετε επιπλέον χρόνο, μπορείτε επίσης να εφαρμόσετε συμπληρωματικά τη δραστηριότητα που αναφέρεται παρακάτω:*

*Προσκαλέστε τα παιδιά να παίξουν ένα παιχνίδι όπου κάποια παιδιά στέκονται απέναντι από το δωμάτιο και κάποια άλλα παιδιά βρίσκονται στην άλλη πλευρά, ώστε να σχηματίσουν ζευγάρια. Τα παιδιά που επιδεικνύουν τη φούσκα του χώρου τους θα πρέπει να σηκώσουν το χέρι τους χρησιμοποιώντας το σήμα "STOP", όταν το παιδί που περπατάει προς το μέρος τους πλησιάσει αρκετά. Λίγο πιο κοντά και το παιδί θα αισθανθεί άβολα. Ρίξτε μια ματιά στη «προσωπική φυσαλίδα» κάθε παιδιού καθώς παίζετε. Βάλτε τα παιδιά να αλλάζουν θέσεις μέχρι να έρθει η σειρά όλων να επιδείξουν τη δική τους «προσωπική φυσαλίδα».*

*Η άσκηση θα πρέπει να προσαρμοστεί στο εκάστοτε πολιτισμικό πλαίσιο. Σε ορισμένους πολιτισμούς, ο προσωπικός χώρος μπορεί να είναι μεγαλύτερος από το μήκος ενός χεριού. Κάποια παιδιά μπορεί να ζουν σε χώρους με πολύ κόσμο ή να φοιτούν σε σχολεία με πολύ κόσμο. Προσαρμόστε τη δραστηριότητα για αυτές τις καταστάσεις και ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν καταγίγισμό ιδεών για το πώς μπορούν να σέβονται τον προσωπικό χώρο των άλλων όταν οι συνθήκες το απαιτούν.*

*Τονίστε ότι είναι σημαντικό για τα παιδιά να αφουγκραστούν τα συναισθήματά τους σχετικά με τον προσωπικό τους χώρο και τι τα κάνει να αισθάνονται άβολα και άνετα.*

### **Απολογισμός (10-15 λεπτά)**

Αναστοχαστείτε αυτή τη δραστηριότητα με τα παιδιά χρησιμοποιώντας τα παρακάτω σημεία προβληματισμού:

- Στην καθημερινή ζωή υπάρχουν καταστάσεις όπου οι άνθρωποι βρίσκονται κοντά στον προσωπικό χώρο του άλλου;
- Βρίσκεστε ποτέ σε χώρους με πολύ κόσμο; Πού είναι αυτό; Πώς σας κάνει να αισθάνεστε για τον προσωπικό σας χώρο;





- Πώς καταλαβαίνουμε αν εισβάλλουμε στον προσωπικό χώρο κάποιου άλλου; Τί μπορούμε να κάνουμε για να βελτιώσουμε τα πράγματα αν συμβεί κάτι τέτοιο;

### Βασικά μηνύματα



Κάθε άτομο έχει τον προσωπικό του χώρο, ο οποίος ορίζεται από το ίδιο και είναι ελεύθερο να αφήσει να μπει μέσα όποιος νιώθει ασφάλεια και άνεση να είναι μαζί του. Ο προσωπικός χώρος προσαρμόζεται ανάλογα με το αν είναι με οικογενειακούς φίλους, γνωστούς, αγνώστους ή αν βρίσκεται σε ιδιωτικό ή δημόσιο χώρο. Κανείς δεν είναι υποχρεωμένος να επιτρέψει σε κάποιον με τον οποίο δεν αισθάνεται άνετα ή ασφαλής να εισέλθει στον προσωπικό του χώρο.

### 3- ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Πραγματοποιήστε μια άσκηση χαλάρωσης και κλείστε τη δραστηριότητα.

## Συνεδρία 5: Τα συναισθήματα της ασφάλειας και της μη ασφάλειας

### Στόχοι

Να μπορέσουν τα παιδιά να αναγνωρίσουν πως αισθανόμαστε όταν είμαστε ασφαλείς ή μη ασφαλείς, να εκφράζουν ανάλογα συναισθήματα και να διερευνήσουν καταστάσεις ως ασφαλείς, μη ασφαλείς ή ανησυχητικές.

### Επισκόπηση της ανάπτυξης της συνεδρίας

Δραστηριότητες	Υλικά	Διάρκεια 65-70 λεπτά
1- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ Ενεργοποίηση		5-10 λεπτά
2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ <i>Τα συναισθήματα μου ασφάλειας και μη ασφάλειας</i>	φύλλα μπλοκ σεμιναρίων μαρκαδόροι, ταινία	50 λεπτά
3- ΧΑΛΑΡΩΣΗ		10 λεπτά

### Οδηγίες για τη συνεδρία

#### 1- ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ & ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Πραγματοποιήστε μια δραστηριότητα ενεργοποίησης με τα παιδιά, για να φέρετε την ομάδα κοντά και να τα εισαγάγετε στην ύλη της συνεδρίας.

## 2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Τα συναισθήματα της ασφάλειας και της μη ασφάλειας

**Πηγές:** Sticks & Stones, A Training Manual for Facilitators on How to Increase the Involvement of Children in Their Own Protection, 2013

**Διάρκεια:** 50 λεπτά

**Σκηνικό:** Ένας χώρος όπου τα παιδιά κινούνται άνετα

**Υλικά:** Φύλλα μπλοκ σεμιναρίων (flipcharts), μαρκαδόροι, ταινία

### Οδηγίες (50 λεπτά)

#### Προετοιμασία (10 λεπτά)

Παρουσιάστε στα παιδιά το σημερινό θέμα. Εξηγήστε τους ότι υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες νιώθουμε ασφαλείς και άλλες στις οποίες μπορεί να μη νιώθουμε ασφαλείς. Είναι καλό να αναγνωρίζουμε αυτές τις καταστάσεις και να ανταποκρινόμαστε ζητώντας βοήθεια αν κάποιος νιώθει ότι κινδυνεύει, φοβάται ή είναι μπερδεμένος. Για τα παιδιά που έχουν παρακολουθήσει το Αισθάνομαι καλά στο σώμα μου (3η Συνεδρία) μπορείτε να θυμηθείτε και να ανακαλέσετε το αίσθημα ασφάλειας που ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης «Το Κέλυφος του αυγού».

Πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε να ρωτήσετε τα παιδιά πώς αισθάνονται όταν είναι ασφαλή ή μη ασφαλή.

- *Τί σημαίνει να είσαι ασφαλής;*
- *Υπάρχουν μέρη στα οποία αισθάνεσαι ασφαλείς ή μη ασφαλείς;*
- *Συμφώνησαν όλοι για τα μέρη που αισθάνονται ασφαλείς/μη ασφαλείς; Ποιοί είναι οι λόγοι για τους οποίους τα διάφορα παιδιά αισθάνονται διαφορετικά;*
- *Το να αισθάνεστε ασφαλείς είναι πάντα καλό πράγμα; π.χ. - το να αισθάνεστε μη ασφαλείς κοντά σε έναν πολυσύχναστο δρόμο σας βοηθά να είστε προσεκτικοί.*

Αν δυσκολεύονται να απαντήσουν, μπορείτε να δώσετε αυτή την υπόδειξη:

*Συνήθως η ασφάλεια με κάνει να αισθάνομαι χαρούμενος, χαλαρός, χαμογελαστός, δυνατός ενώ η μη ασφάλεια με κάνει να αισθάνομαι: λυπημένος, παγωμένος, φοβισμένος, μοναχικός.*

#### Παίξτε το παιχνίδι (30 λεπτά)

Ορίστε τρεις περιοχές στο δωμάτιο - μία **ΚΟΚΚΙΝΗ**, μία **ΚΙΤΡΙΝΗ** και μία **ΠΡΑΣΙΝΗ**. Πείτε στα παιδιά ότι θα τους ζητήσετε να περπατήσουν ελεύθερα στο χώρο και ότι καθώς περπατούν θα τους αφηγήστε διάφορες καταστάσεις. Καθώς ακούνε τις καταστάσεις, θα πρέπει να σκεφτούν αν πρόκειται για μία ασφαλή κατάσταση, αν πρόκειται για μια μη ασφαλή κατάσταση ή αν δεν είναι τίποτα από τα δύο και απλά θα πρέπει να είναι προσεκτικά.

Στη συνέχεια θα πρέπει να τρέξουν στην περιοχή χρώματος που αντιστοιχεί στην απόφασή τους:

**ΚΟΚΚΙΝΟ:** αν πιστεύουν ότι μπορεί να είναι επικίνδυνο να προχωρήσουν

**ΚΙΤΡΙΝΟ:** αν πιστεύουν ότι υπάρχει ανησυχία και πρέπει να είναι προσεκτικά

**ΠΡΑΣΙΝΟ:** αν πιστεύουν ότι δεν υπάρχει κίνδυνος ή λόγος ανησυχίας

Σημεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Συνεχίστε την άσκηση μέχρι να διαβαστούν όλες οι καταστάσεις. Εάν είναι απαραίτητο, σταματήστε τη δραστηριότητα για να συζητήσετε τις αντιδράσεις/αποφάσεις των παιδιών μεταξύ των καταστάσεων. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν άλλα σενάρια για να τα παρουσιάσουν στην ομάδα.

### Απολογισμός (10 λεπτά)



Στο τέλος του παιχνιδιού καλέστε τα παιδιά να συζητήσουν τη δραστηριότητα - ιδίως διερευνώντας πώς πήραν τις αποφάσεις τους.

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν πώς οι κίνδυνοι και οι ανησυχίες για την προστασία μπορεί να διαφέρουν μεταξύ διαφορετικών χώρων (για παράδειγμα, σπίτι, σχολείο, κοινότητα κ.λπ.).

Πού πιστεύουν ότι προστατεύονται περισσότερο; Πώς επηρεάζονται τα κορίτσια και τα αγόρια;

### Βασικά μηνύματα



Υπάρχουν μέρη και καταστάσεις, όπου μπορεί να αισθανόμαστε ασφαλείς ή μη ασφαλείς. Σε ορισμένα περιβάλλοντα νιώθουμε πιο προστατευμένοι, χαρούμενοι και χαλαροί, ενώ σε άλλα νιώθουμε πιο ταραγμένοι, αγχωμένοι και λυπημένοι. Πρέπει να αναγνωρίζουμε χώρους και καταστάσεις που μας κάνουν να νιώθουμε άβολα και λιγότερο ασφαλείς και να εκφράζουμε τις ανησυχίες μας, προκειμένου να νιώθουμε προστατευμένοι.

### 3- ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Πραγματοποιήστε μια άσκηση χαλάρωσης και κλείστε τη δραστηριότητα.

### Φύλλο δραστηριότητας **ΚΟΚΚΙΝΟ- ΚΙΤΡΙΝΟ- ΠΡΑΣΙΝΟ**

#### Σενάριο 1

Είστε μόνοι στο σπίτι και κάποιος χτυπάει την πόρτα. Ρωτάτε ποιος είναι, αλλά δεν γνωρίζετε το άτομο. Σας λέει ότι είναι φίλος/η του μεγαλύτερου αδελφού σας. Αποφασίζετε να ανοίξετε την πόρτα.

*Για παιδιά 4 έως 7 ετών:* Είστε στο σπίτι με τη μητέρα σας και κάποιος χτυπάει την πόρτα. Είστε κοντά στην πόρτα, ενώ η μητέρα σας βρίσκεται στην άλλη πλευρά του σπιτιού. Ρωτάτε ποιος είναι, αλλά δεν γνωρίζετε το πρόσωπο. Σας λέει ότι είναι φίλος/η του μεγαλύτερου αδελφού σας. Αποφασίζετε να ανοίξετε την πόρτα.

#### Σενάριο 2

Ένας φίλος σας ζητάει να περάσετε από το σπίτι του αμέσως μετά το σχολείο και εσείς απλά πηγαίνετε, χωρίς να ενημερώσετε τους γονείς/τον κηδεμόνα/τον ενήλικα της εμπιστοσύνης σας.

*Για παιδιά 4 έως 7 ετών:* Ένας φίλος σας σας ζητάει να πάτε στην άλλη πλευρά του πάρκου για να παίξετε, χωρίς να ενημερώσετε τους γονείς/τον φροντιστή/τον ενήλικα που εμπιστεύεστε.

#### Σενάριο 3



Βρίσκεστε στην πλατεία της γειτονιάς σας με κάποιους φίλους και ένα αυτοκίνητο σταματά μπροστά σας και σας ρωτά ευγενικά αν θέλετε να σας μεταφέρει στην πόλη για να επισκεφθείτε κάποιες καταπληκτικές δραστηριότητες που διοργανώνουν. Το άτομο σας λέει ότι γνωρίζει τους γονείς σας.

#### **Σενάριο 4**

Παίζετε έξω με τους φίλους σας και ξαφνικά ένας από αυτούς απομακρύνεται από την ομάδα, χωρίς να σας πει τίποτα.

#### **Σενάριο 5**

Βρίσκεστε στο σχολείο σας, κατά τη διάρκεια του διαλείμματος και δύο παιδιά τσακώνονται δίπλα σας. Εκείνη τη στιγμή, βλέπετε τον δάσκαλό σας να έρχεται προς το μέρος σας.

#### **Σενάριο 6**

Κάθε μέρα στο δρόμο για το σχολείο σας υπάρχουν κάποια μεγαλύτερα παιδιά που σας κοροϊδεύουν και φωνάζουν διάφορα εναντίον σας, τα οποία δεν είναι αλήθεια. Τις περισσότερες φορές είστε μόνοι σας.

*Για παιδιά 4 έως 9 ετών:* Κάθε μέρα όταν φτάνετε στο σχολείο και περιμένετε να ξεκινήσει το μάθημα, υπάρχουν κάποια μεγαλύτερα παιδιά που σας κοροϊδεύουν και φωνάζουν διάφορα εναντίον σας, τα οποία δεν είναι αλήθεια. Τις περισσότερες φορές είστε μόνοι, γιατί δεν έχετε βρει ακόμα τους φίλους σας και η δασκάλα σας φτάνει αργότερα.

#### **Σενάριο 7**

Στο κτίριό σας γίνονται κάποιες κατασκευές και υπάρχει πολύς κόσμος που μπαينوβγαίνει όλη μέρα. Είσαι περίεργος και πηγαίνεις εκεί για να δεις τι συμβαίνει. Τις περισσότερες φορές δεν το μοιράζεστε αυτό με τους γονείς/φροντιστές σας ή με έναν έμπιστο ενήλικα.

#### **Σενάριο 8**

Παίζετε δυνατά με τους φίλους σας και κάποιος βγαίνει από το σπίτι του και κατευθύνεται προς το μέρος σας με θυμωμένο τρόπο αρπάζοντάς σας από το χέρι, ζητώντας σας να σταματήσετε να φωνάζετε.

#### **Σενάριο 9**

Στη γειτονιά σας, υπάρχουν σχεδόν κάθε βράδυ κάποιοι ενήλικες που αράζουν γύρω από ένα παγκάκι πολύ κοντά στο σπίτι σας, μιλώντας και πίνοντας. Οι γονείς/φροντιστές σας έχουν πει να μην βγαίνετε έξω μόνοι σας, αλλά μια μέρα αποφασίζετε να πάτε με τους φίλους σας.

*Για παιδιά 4 έως 7 ετών:* Στο πάρκο όπου βρίσκεστε με τους γονείς/τον φροντιστή/τον έμπιστο ενήλικα, πλησιάζετε μόνοι σας μια ομάδα άγνωστων ενηλίκων που μιλούν δυνατά και πίνουν. Οι γονείς/ο φροντιστής/ο έμπιστος ενήλικας δεν μπορούν να σας δουν να το κάνετε αυτό από το σημείο που κάθονται.

#### **Σενάριο 10**

Είναι σκοτάδι. Χρειάζεται πραγματικά να χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα, αλλά βρίσκεστε στο πάρκο και παίζετε. Αποφασίζετε να χρησιμοποιήσετε τη δημόσια τουαλέτα του πάρκου και ζητάτε ευγενικά από τους γονείς/τον φροντιστή/τον ενήλικα εμπιστοσύνης σας να σας συνοδεύσει.

## Συνεδρία 6: Χαρτογράφηση της ασφάλειάς μου στην κοινότητα

### Στόχοι

Να εντοπίσουν τα παιδιά τα προβλήματα και τις πηγές ασφάλειας και υποστήριξης στην κοινότητά τους και να αρχίσουν να διερευνούν τους τρόπους αυτοπροστασίας, αλλά και να δημιουργούν το δίκτυο ασφάλειάς τους.

### Επισκόπηση ανάπτυξης της συνεδρίας

Δραστηριότητες	Υλικά	Διάρκεια 90 λεπτά
1- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ <i>Ενεργοποίηση</i>		10 λεπτά
2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 <i>Παιχνίδι με μπαλόνια</i>	Υλικά ζωγραφικής (μολύβια, χρωματιστά στυλό ή μαρκαδόροι). Ένα πολύ μεγάλο κομμάτι χαρτί για να ζωγραφίσετε (μπορείτε να κολλήσετε πολλά φύλλα μπλοκ σεμιναρίων μεταξύ τους).	70 λεπτά
3- ΧΑΛΑΡΩΣΗ		10 λεπτά

### Οδηγίες για τη συνεδρία

#### 1- ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ & ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Πραγματοποιήστε μια δραστηριότητα ενεργοποίησης με τα παιδιά, για να φέρετε την ομάδα κοντά και να τα εισαγάγετε στην ύλη της συνεδρίας.

#### 2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Χαρτογράφηση της ασφάλειάς μου στην κοινότητα

**Πηγές:** The activity catalogue for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings, I.F.R.C Reference Centre for Psychosocial Support Word Vision, 2018

**Διάρκεια:** 70 λεπτά

**Σκηνικό:** Τραπέζι ή χώρος στο πάτωμα για να κάνετε μια μεγάλη ομαδική ζωγραφιά.

**Υλικά:** Υλικά ζωγραφικής (μολύβια, χρωματιστά στυλό ή μαρκαδόροι). Ένα πολύ μεγάλο κομμάτι χαρτί για να ζωγραφίσετε (μπορείτε να κολλήσετε με ταινία πολλά flipcharts μεταξύ τους).

#### Οδηγίες (60 λεπτά)

##### Προετοιμασία (5 λεπτά)

Εξηγήστε τα τρία μέρη της δραστηριότητας που θα κάνουν μαζί:

**Μέρος 1:** Σχεδίαση ενός χάρτη της κοινότητας στην οποία ζουν τώρα (π.χ. σπίτι, σχολείο, αθλητικός σύλλογος, τοπικό πάρκο).

**Μέρος 2:** Συζήτηση για τα μέρη της κοινότητας που είναι ασφαλή και αυτά που δεν είναι ασφαλή και παρουσίαση τους στο χάρτη.

**Μέρος 3:** Συζήτηση για το ποιος από την κοινότητα μπορεί να προσφέρει βοήθεια.

### Μέρος 1: Η κοινότητά μας (άνθρωποι και μέρη) (20 λεπτά)

Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες γύρω από ένα μεγάλο τραπέζι ή έναν μεγάλο χώρο στο έδαφος, όπου θα είναι δυνατόν να κάνουν ένα ομαδικό σχέδιο. Εξετάστε το ενδεχόμενο να έχετε περισσότερες από μία ομάδες αν ο αριθμός των παιδιών είναι μεγάλος.

Εξηγήστε ότι η πρώτη εργασία είναι να ζωγραφίσουν μια εικόνα της κοινότητάς τους. Θα πρέπει να έχει πάνω της πράγματα που είναι εύκολα αναγνωρίσιμα, όπως τα σπίτια των ανθρώπων, δημόσια κτίρια όπως σχολεία και νοσοκομεία, δρόμους, ποτάμια, δάση κ.λπ.

Εξηγήστε ότι ως ομάδα πρέπει να βρουν τρόπο να ολοκληρώσουν αυτό το έργο. Για παράδειγμα, μπορούν να ζητήσουν από ορισμένους ανθρώπους να κάνουν τη ζωγραφική, ενώ άλλοι θα τους βοηθήσουν να τους κατευθύνουν για το τι να ζωγραφίσουν. Ή μπορεί ο καθένας τους να ζωγραφίζει εναλλάξ, ή μπορεί ο καθένας τους να επιλέξει να ζωγραφίσει ορισμένες περιοχές.

Ζητήστε τους να δείξουν στο χάρτη τα μέρη που είναι σημαντικά για τα παιδιά και τις οικογένειες των παιδιών.

Για τα παιδιά 4 έως 8 ετών, μπορεί να προτείνετε να σχεδιάσουν την κοινότητά τους, χωρίς να τους ζητήσετε να είναι συγκεκριμένοι ως προς τις κατευθύνσεις και τους ακριβείς γεωγραφικούς χώρους. Επίσης, για αυτή την ηλικιακή ομάδα, η ζωγραφική μπορεί να διαρκέσει 15 λεπτά.



Αυτές οι ερωτήσεις μπορεί να βοηθήσουν τα παιδιά σε αυτό το έργο:

- Πού βρίσκονται οι χώροι συγκέντρωσης, όπως τα σχολεία, οι αθλητικοί σύλλογοι, η πλατεία της γειτονιάς, οι χώροι όπου οι άνθρωποι εργάζονται;
- Ποιοί άνθρωποι υπάρχουν στην κοινότητα και πού μπορούμε να τους βρούμε;
- Πού περνάτε εσείς ή οι φίλοι και οι οικογένειές σας συνήθως τη μέρα σας στην κοινότητα;



### Ενεργοποίηση (5 λεπτά)

Πραγματοποιήστε εδώ μια σύντομη, διασκεδαστική δραστηριότητα, ώστε τα παιδιά να χαλαρώσουν πριν από το επόμενο μέρος.

### Μέρος 2. Η κοινότητά μας (ασφαλή και μη ασφαλή μέρη) (15 λεπτά)

Ζητήστε από τα παιδιά να συγκεντρωθούν ξανά γύρω από τον χάρτη. Ζητήστε τους να σκεφτούν τα μέρη της κοινότητας που είναι ασφαλή για τα παιδιά. Ρωτήστε τα για τα ασφαλή μέρη στα οποία μπορούν να παίξουν, να περπατήσουν και να είναι μαζί. Μπορούν να επιλέξουν ένα σύμβολο για να επισημάνουν τα ασφαλή μέρη (π.χ. ένα πράσινο φανάρι). Δώστε τους χρόνο να το συζητήσουν και να σημειώσουν τα ασφαλή μέρη για τα παιδιά στους χάρτες τους.

Τώρα, ζητήστε τους να σκεφτούν τα μέρη στο χάρτη όπου δεν αισθάνονται ασφαλή. Αυτά μπορεί να είναι φυσικοί κίνδυνοι στο περιβάλλον (όπως κατεστραμμένα κτίρια ή επικίνδυνοι δρόμοι) ή μέρη όπου φοβούνται ότι θα δεχτούν επίθεση ή θα πληγωθούν από ανθρώπους. Ζητήστε τους να σκεφτούν ένα

σύμβολο για τα επικίνδυνα μέρη. Δώστε τους χρόνο να το συζητήσουν μαζί και να σημειώσουν τα επικίνδυνα μέρη στους χάρτες τους. Όσον αφορά τα παιδιά από 4 έως 6 ετών, ίσως θελήσετε να χρησιμοποιήσετε τη γενικότερη περιγραφή «χώροι που δεν αισθάνονται ασφαλείς», χωρίς να επισημάνετε όλους τους πιθανούς κινδύνους.



Συζητήστε τα ασφαλή και τα επικίνδυνα μέρη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς γνωρίζετε τα ασφαλή και επικίνδυνα μέρη για τα παιδιά;
- Γνωρίζουν όλοι στην κοινότητα πού είναι ασφαλές και που επικίνδυνα;
- Τι κάνετε για να αποφύγετε τα επικίνδυνα μέρη;

### Ενεργοποίηση (5 λεπτά)



Πραγματοποιήστε άλλη μια σύντομη, διασκεδαστική δραστηριότητα εδώ, ώστε τα παιδιά να χαλαρώσουν πριν από το τελευταίο μέρος.

### Μέρος 3: Η κοινότητά μας (άνθρωποι βοηθητικοί και μέρη για αλλαγή) (10 λεπτά)

Συγκεντρώστε ξανά τα παιδιά γύρω από τους χάρτες τους. Υπενθυμίστε τους ότι εξετάσαμε τα διάφορα μέρη, που θεωρούνται ασφαλή ή μη ασφαλή για να βρίσκονται τα παιδιά.



Τώρα ρωτήστε:

- Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να εντοπίσετε ανθρώπους ή/και μέρη στα οποία τα παιδιά μπορούν να απευθυνθούν και να ζητήσουν βοήθεια σε περίπτωση που νιώθουν ανασφαλή και κινδυνεύουν;
- Ποιά είναι αυτά και γιατί τα επιλέγετε; Για παράδειγμα, αυτά θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν ασφαλείς χώρους παιχνιδιού ή ενήλικες που βοηθούν, όπως ο δάσκαλός σας.
- Ποιοί είναι οι άνθρωποι που μπορούν να υποστηρίξουν τα παιδιά και τις οικογένειες;

Αφήστε τα παιδιά να κατεβάσουν διάφορες ιδέες και σημειώστε στους χάρτες τους πού βρίσκονται αυτοί οι άνθρωποι και τα μέρη. Ας τους ονομάσουμε Υποστηρικτικούς Ανθρώπους και Ασφαλή Μέρη.

### Απολογισμός (10 λεπτά)



Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με το να καθίσετε σε κύκλο και να συζητήσετε τα παρακάτω σημεία προβληματισμού.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις για να προβληματιστείτε με τα παιδιά σχετικά με τη δραστηριότητα:

- Πώς ήταν να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα; Τί σας άρεσε; Τί δεν σας άρεσε;
- Τί σας έκανε να σκεφτείτε για τα προβλήματα που υπάρχουν στην κοινότητά σας;
- Τί σας έκανε αυτή η δραστηριότητα να σκεφτείτε για τα καλά πράγματα που υπάρχουν στην κοινότητά σας;


### Συμβουλές για τον συντονιστή

Δώστε προσοχή σε οποιοσδήποτε περιοχές ή γεγονότα στην κοινότητα που αναφέρουν τα παιδιά όπου μπορεί να αισθάνονται μη ασφαλή ή απειλούμενα. Οι ανησυχίες αυτές θα πρέπει στη συνέχεια να τεθούν υπόψη του προσώπου



αναφοράς των οργανισμών σας, για την προστασία των παιδιών, των φροντιστών των παιδιών και άλλων ενηλίκων με σχετικές αρμοδιότητες στην κοινότητα. Θέματα ή μοτίβα απειλών για την ασφάλεια των παιδιών που αναδύονται θα πρέπει να κοινοποιούνται στις τοπικές επιτροπές παιδικής προστασίας. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει εκπαιδευμένο προσωπικό παιδικής προστασίας για την υποστήριξη και την καθοδήγηση των συντονιστών.

### Βασικά μηνύματα

 Είναι πολύ σημαντικό όταν ζείτε σε μια κοινότητα να γνωρίζετε τα μέρη που μπορεί να είναι επικίνδυνα και μη ασφαλή για τα παιδιά, οπότε αποφύγετε ή να είστε σε εγρήγορση όταν τα επισκέπτεστε. Ταυτόχρονα, υπάρχουν άνθρωποι και μέρη στην κοινότητα που μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμες και υποστηρικτικές πηγές όταν τα παιδιά μπορεί να αισθάνονται ότι κινδυνεύουν ή ότι δεν είναι ασφαλή. Τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν τις υπηρεσίες που παρέχονται στην κοινότητά τους, προωθώντας την ασφάλεια και την προστασία τους.

### 3- ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Είναι σημαντικό να γίνει μια χαρούμενη δραστηριότητα για να επισημανθεί επίσης ότι τα παιδιά τελειώνουν αυτή τη συνεδρία με υψηλό ηθικό



## **ΜΕΡΟΣ 2: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 7 ΕΩΣ 11 ΕΤΩΝ**

### Συνεδρία 1: Οι κανόνες ασφαλείας μου

#### Στόχοι

Να αναπτύξουν τα παιδιά κανόνες ασφάλειας που μπορούν να εφαρμόζουν στην καθημερινή ζωή για να προστατεύονται από πιθανούς κινδύνους και βλάβες και να αρχίσουν να σκέφτονται τρόπους με τους οποίους μπορούν να υποστηρίξουν και να βοηθήσουν κάποιον που μπορεί να κινδυνεύει.

#### Επισκόπηση της ανάπτυξης της συνεδρίας

Δραστηριότητες	Υλικά	Διάρκεια 70 λεπτά
1- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ <i>Ενεργοποίηση</i>		10 λεπτά
2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ <i>Οι κανόνες ασφαλείας μου</i>	Φύλλα Μπλοκ Σεμιναρίων και μαρκαδόροι (προαιρετικά)	50 λεπτά
3- ΧΑΛΑΡΩΣΗ		10 λεπτά

#### Οδηγίες για τη συνεδρία

##### 1- ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ & ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Κάντε μια δραστηριότητα ενεργοποίησης με τα παιδιά, οπότε συγκεντρώστε την ομάδα και παρουσιάστε τους την ύλη της συνεδρίας.

##### 2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Οι κανόνες ασφαλείας μου

**Πηγές:** The activity catalogue for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings, I.F.R.C Reference Centre for Psychosocial Support Word Vision, 2018/ Sticks & Stones, A Training Manual for Facilitators on How to Increase the Involvement of Children in Their Own Protection, 2013

**Ηλικίες:** 6 έως 11 ετών

**Διάρκεια:** 50 λεπτά

**Σκηνικό:** Ένας χώρος όπου τα παιδιά μπορούν να κινηθούν άνετα

**Υλικά:** Φύλλα Μπλοκ Σεμιναρίων και μαρκαδόροι (προαιρετικά)

## Οδηγίες (50 λεπτά)

### Βήμα 1 (10 λεπτά)

Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν σε κύκλο, υπενθυμίζοντάς τους την έννοια του προσωπικού τους χώρου. Ζητήστε τους να τον ορίσουν ξανά με τις κινήσεις που ήδη γνωρίζουν.

Συζητήστε με τα παιδιά για άλλες φορές που κάποιος μπορεί να εισβάλει στον προσωπικό τους χώρο, εκτός από το να βρίσκονται απλώς σε ένα μέρος με πολύ κόσμο, όπως έχουν ήδη συζητήσει. Αν κάποιος θέλει να σας εκφοβίσει, να σας πειράξει ή να σας χειραγωγήσει, συχνά εισβάλλει στον προσωπικό σας χώρο. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και τους δίνεται μεγαλύτερος βαθμός ανεξαρτησίας, αλληλοεπιδρούν με μεγαλύτερο αριθμό ανθρώπων κατά τη διάρκεια της καθημερινής τους ζωής. Κάποιοι θα είναι άνθρωποι που γνωρίζουν και κάποιοι άλλοι θα είναι άγνωστοι.

Ρωτήστε τα παιδιά:

- Ποιός είναι ο «ξένος»;
- Είναι άνδρας ή γυναίκα; Είναι κάποιος που εμπιστεύεστε;
- Θα ακολουθούσατε έναν άγνωστο αν σας πρότεινε να πάτε μαζί του ή να κάνετε κάτι γι' αυτόν;
- Σε ποιά περίπτωση θα το κάνατε;



- Ξένος είναι οποιοσδήποτε που δεν γνωρίζεις, γέρος ή νέος, άνδρας ή γυναίκα/ Δεν μπορείς να καταλάβεις με το να κοιτάξεις κάποιον αν μπορείς να τον εμπιστευτείς ή όχι
- Ποτέ δεν πηγαίνεις πουθενά με έναν ξένο και ποτέ δεν παίρνεις κάτι από έναν ξένο, εκτός αν έχεις την άδεια του υπεύθυνου ενήλικα

Οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται ότι μόνο γνωστοί και έμπιστοι άνθρωποι μπορούν να εισέρχονται άνετα στον προσωπικό τους χώρο. Αν αισθάνεστε άβολα για κάποιον, φροντίστε να διατηρήσετε τις αποστάσεις σας, ώστε να μην εισβάλλει στον προσωπικό σας χώρο.

### Βήμα 2 (25 λεπτά)

Ρωτήστε πρώτα τα παιδιά πώς μπορούμε να κρατήσουμε τις αποστάσεις μας αν κάποιος είναι πολύ κοντά στον προσωπικό μας χώρο και αυτό μας κάνει να νιώθουμε άβολα και μερικές φορές ανασφαλείς;

Οι απαντήσεις θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τα εξής: "Θα πρέπει να κρατάμε τον εαυτό μας μακριά από τον εαυτό μας: Μπορούμε να κοιτάξουμε αλλού, να απομακρυνθούμε, να σταυρώσουμε τα χέρια μας, να σκληρύνουμε το σώμα μας και να γυρίσουμε στο πλάι μακριά από το άτομο ή να ζητήσουμε από το άτομο να απομακρυνθεί.



Υπάρχουν κάποιοι βασικοί κανόνες ασφαλείας που μπορούμε να ακολουθήσουμε προκειμένου να νιώσουμε πιο ασφαλείς και να προστατεύσουμε τον εαυτό μας. Καθώς γνωρίζουμε ότι δεν είναι εύκολο να ακολουθήσουμε απλώς κάποιους κανόνες, μπορεί να χρειαστούμε βοήθεια και υποστήριξη για να κατανοήσουμε πώς να το κάνουμε και να αναπτύξουμε τις δεξιότητες γι' αυτό. Υπάρχουν επίσης μερικές φορές που νιώθουμε ένα νέο ή άγνωστο σε εμάς συναίσθημα ή κάτι που δεν είμαστε σε θέση να το

ονομάσουμε ή να το αναγνωρίσουμε. Μπορούμε πάντα να ζητήσουμε βοήθεια από έναν ενήλικα που μας φροντίζει και μας εμπιστεύεται.

Ας δούμε στην πράξη τι μπορούμε να κάνουμε:

Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν σε έναν κύκλο. Πείτε στα παιδιά ότι είναι σημαντικά και ότι πρέπει να παραμείνουν ασφαλή. Κάντε τους τις παρακάτω ερωτήσεις, δίνοντάς τους χρόνο να σκεφτούν τι θα μπορούσαν να κάνουν. Στη συνέχεια, κάντε τις προτάσεις σας για το τι θα μπορούσαν να κάνουν και δώστε τους χρόνο να εξασκηθούν σε αυτές τις απαντήσεις.



### **Ρωτήστε τα παιδιά:**

*Τι μπορείτε να κάνετε αν κάποιος προσπαθεί να σας βλάψει ή να σας αναγκάσει να κάνετε κάτι που δεν θέλετε;*

**Απαντήστε:** "Μπορείς να πεις ΟΧΙ!" Βάλτε τα παιδιά να εξασκηθούν στο "ΟΧΙ!" με τα χέρια τους απλωμένα, τις παλάμες μακριά τους και τα πρόσωπα σοβαρά. Αν θέλετε, μπορείτε να βάλτε τα παιδιά να σταθούν σε δύο γραμμές σε αντίθετες πλευρές του δωματίου. Κάθε σειρά παιδιών φωνάζει εναλλάξ "ΟΧΙ!" - αρκετά δυνατά ώστε να μπορούν να ακούσουν τα παιδιά στην άλλη πλευρά του δωματίου!

**Ρωτήστε τα παιδιά:** *Τί άλλο μπορείτε να κάνετε αν κάποιος προσπαθεί να σας κάνει κακό;*

**Απάντηση:** "Μπορείς να φύγεις και να το σκάσεις". Βάλτε τα παιδιά να εξασκηθούν στο τρέξιμο. (Μπορούν να το κάνουν αυτό με ασφάλεια τρέχοντας όλοι μαζί σε κύκλο, προς την ίδια κατεύθυνση. Ή μπορούν να τρέξουν όλα επί τόπου.)

**Ρωτήστε τα παιδιά:** *Τί άλλο μπορείτε να κάνετε αν κάποιος προσπαθεί να σας κάνει κακό;*

**Απαντήστε:** «Μπορείτε να μιλήσετε σε κάποιον που εμπιστεύεστε». Βάλτε τα παιδιά να εξασκηθούν στο να ζητήσουν βοήθεια από ένα πρόσωπο εμπιστοσύνης λέγοντας: «Χρειάζομαι βοήθεια, μπορείς να με βοηθήσεις;». Οι συντονιστές περπατούν γύρω από το εσωτερικό του κύκλου και σταματούν για να αντικρίσουν κάθε παιδί με τη σειρά, το οποίο στη συνέχεια λέει: «Χρειάζομαι βοήθεια, μπορείς να με βοηθήσεις;». Οι συντονιστές λένε στη συνέχεια: «Ναι, θα σε βοηθήσω να παραμείνεις ασφαλής». Ή μπορείτε να βάλτε τα παιδιά να εξασκηθούν μεταξύ τους σε ζευγάρια. Εξηγήστε ότι μερικές φορές οι άνθρωποι μπορούν να μας πληγώσουν με αυτά που μας λένε. Οι νταήδες μπορεί να προσπαθήσουν να το κάνουν αυτό χρησιμοποιώντας κακές, αγενείς ή προσβλητικές λέξεις.

**Ρωτήστε τα παιδιά:** *Τί μπορείτε να κάνετε αν κάποιος τα πληγώνει με λόγια;*

**Ανάλογα με την απάντηση των παιδιών, προτείνετε τα εξής:** Αν κάποιος σας εκφοβίζει, κοιτάξτε τον/την κατευθείαν στα μάτια και πείτε με δυνατή και καθαρή φωνή, ώστε να μπορούν να ακούσουν και οι άλλοι: «Σταμάτα αυτό που κάνεις, δεν μου αρέσει». Βάλτε τα παιδιά να εξασκηθούν συνολικά στο να λένε τη φράση με δυνατή και καθαρή φωνή. Μπορείτε να επαναλάβετε τη δραστηριότητα μερικές φορές ανάλογα με τις ανάγκες.

### **Συμβουλές για τους συντονιστές**

*Ορισμένα παιδιά μπορεί να θεωρούν ότι η βία και το χτύπημα σε αντάλλαγμα, θα μπορούσε να είναι μια λύση και ένας κανόνας ασφαλείας για αυτά ή ίσως αυτό είναι κάτι που έχουν δοκιμάσει στο παρελθόν. Ο*

συντονιστής θα πρέπει να επαναπροσδιορίσει αυτού του είδους τη συμπεριφορά, προτείνοντας νέους τρόπους αντιμετώπισης της βίας που θα εξαλείψουν τον κίνδυνο το παιδί να εκτεθεί σε μια διαιωνιζόμενη κατάσταση. Το πιο σημαντικό είναι ότι ο διευκολυντής θα πρέπει να επαγρυπνεί και να ελέγχει για τυχόν σημάδια δυσφορίας ή στενοχώριας σε ορισμένα παιδιά, ειδικά όταν ένα παιδί έχει ένα επαναλαμβανόμενο, έντονο μοτίβο συμπεριφοράς που δεν θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί μόνο σε αυτό το πλαίσιο, αλλά χρειάζεται μεγαλύτερη προσοχή.

### Απολογισμός (10 λεπτά)

Ζητήστε από τα παιδιά την ανατροφοδότησή τους σχετικά με την άσκηση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις

- Πώς σας φαίνεται αυτή η άσκηση; Τη βρήκατε χρήσιμη;
- Πιστεύετε ότι μπορείτε εύκολα να εφαρμόσετε αυτούς τους κανόνες;
- Τί θα μπορούσε να σας βοηθήσει να ακολουθήσετε ευκολότερα αυτούς τους κανόνες;

### Βασικό μήνυμα (5 λεπτά)

Τα παιδιά πρέπει πάντα να λένε σε έναν ενήλικα που εμπιστεύονται αν κάποιος προσπαθήσει να τους κάνει κακό. Υπενθυμίστε τους ότι είναι ένδειξη δύναμης να προστατεύουν τον εαυτό τους. Δεν πρέπει ποτέ να νιώθουν αμηχανία ή να ντρέπονται να το πουν σε κάποιον.

### Να θυμάστε τον κανόνα ΠΕΣ ΟΧΙ- ΦΥΓΕ- ΜΙΛΑ

Τα παιδιά μπορούν επίσης να "προφυλακτούν με το σώμα τους" (να σηκώσουν τα χέρια τους μπροστά τους, με τις παλάμες στραμμένες μακριά) και να πουν: "Σταμάτα! Σε παρακαλώ απομακρύνσου!" Ή αν κάποιος έχει εισβάλει στο χώρο τους και τους φέρεται άσχημα, μπορούν να κατονομάσουν πιο συγκεκριμένα αυτό που δεν τους αρέσει: "Σταμάτα! Δεν μου αρέσει όταν [με χτυπάς, με βρίζεις κ.λπ.]" Μπορείτε να βάλετε τα παιδιά να το εξασκήσουν αυτό μαζί.

### 3- ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Πραγματοποιήστε μια άσκηση χαλάρωσης και κλείστε τη δραστηριότητα.

## Συνεδρία 2: Το δίκτυο ασφαλείας μου

### Στόχοι

Να οικοδομήσουν τα παιδιά κανόνες ασφαλείας που μπορούν να εφαρμόσουν στην καθημερινή ζωή για να προστατευτούν από πιθανούς κινδύνους και βλάβες. Να αρχίσουν να σκέφτονται τρόπους με τους οποίους μπορούν να υποστηρίξουν και να βοηθήσουν κάποιον που μπορεί να κινδυνεύει.

## Επισκόπηση της ανάπτυξης της συνεδρίας

Δραστηριότητες	Υλικά	Διάρκεια 70 λεπτά
1- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ <i>Ενεργοποίηση</i>		10 λεπτά
2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ <i>Το δίκτυο ασφαλείας μου</i>	φύλλα μπλοκ σεμιναρίων, χρωματιστοί μαρκαδόροι, κόλλα, ταινία, ψαλίδι, χαρτόνια, χαρτοκιβώτιο, καθρέφτης χαρτόνι	45 λεπτά
3- ΧΑΛΑΡΩΣΗ		15 λεπτά

## Οδηγίες για τη συνεδρία

### 1- ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ & ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Κάντε μια δραστηριότητα ενεργοποίησης με τα παιδιά, οπότε συγκεντρώστε την ομάδα και παρουσιάστε τους την ύλη της συνεδρίας. Αναφέρετε επίσης ότι αυτή είναι η τελευταία συνεδρία αυτού του κύκλου.

### 2- ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Το δίκτυο ασφαλείας μου

**Ηλικίες:** 6 έως 11 ετών

**Διάρκεια:** 45 λεπτά

**Σκηνικό:** Ένας χώρος όπου τα παιδιά μπορούν να καθίσουν άνετα

**Υλικά:** Φύλλα Μπλοκ Σεμιναρίων, χρωματιστοί μαρκαδόροι, κόλλα, ταινία, ψαλίδι, χαρτόνια, χαρτοκιβώτιο, καθρέφτης χαρτόνι

#### Οδηγίες (45 λεπτά)

##### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Εισάγετε τα παιδιά στο σημερινό θέμα ρωτώντας τα: *Ακόμα κι αν κάνουμε όλα αυτά τα πράγματα για να κρατήσουμε τα παιδιά ασφαλή, μερικές φορές τα παιδιά εξακολουθούν να τραυματίζονται. Πιστεύετε ότι φταίνε τα ίδια; (Ως συντονιστής τονίστε ότι δεν φταίει το παιδί αν κάποιος το πληγώσει). Ποιός είναι υπεύθυνος για την ασφάλεια των παιδιών; (π.χ. ενήλικες) Ποιόν μπορείτε να σκεφτείτε στη ζωή σας που θα μπορούσατε να ζητήσετε βοήθεια; Και αν αυτό το άτομο δεν σας βοηθήσει, ποιόν θα ζητούσατε ως επόμενο; Ποιός σε αυτή την κοινότητα παρέχει υποστήριξη σε ανθρώπους που πληγώνονται; (Βοηθήστε τα παιδιά να σκεφτούν, για παράδειγμα, γονείς, φροντιστές, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες υγείας, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους, άλλους.)*





### Δραστηριότητα ζωγραφικής (30 λεπτά)

Εξηγήστε στα παιδιά ότι διερευνήσαμε την ασφάλεια και την προστασία και τώρα θα εξετάσουμε ποιои μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά. Εξηγήστε ότι υπάρχουν μέρη και άνθρωποι στους οποίους μπορούν να απευθυνθούν τα παιδιά για βοήθεια και υποστήριξη, αλλά ότι αυτά συχνά εξαρτώνται από τις ατομικές συνθήκες. Ας ονομάσουμε αυτούς τους ανθρώπους και τα μέρη «**Το δίκτυο ασφαλείας μου**».

- Ζητήστε από κάθε παιδί να σχεδιάσει έναν κύκλο σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί, με μια εικόνα του ίδιου στο κέντρο του κύκλου.
- Δώστε σε κάθε παιδί αρκετές κάρτες κομμένες σε μικρούς κύκλους. Στους μικρούς κύκλους τα παιδιά θα πρέπει να ζωγραφίσουν/σημειώσουν σε ποιον ή που θα μπορούσαν να απευθυνθούν για βοήθεια και υποστήριξη.
- Στη συνέχεια, τα παιδιά θα πρέπει να τοποθετήσουν τους μικρότερους κύκλους πάνω στον μεγαλύτερο κύκλο, με αυτούς που βρίσκονται πιο κοντά στη φωτογραφία τους να είναι οι άνθρωποι/χώροι που είναι πιο χρήσιμοι.
- Προσκαλέστε τα παιδιά, αν συμφωνούν, να περιηγηθούν για να δουν ο ένας τη δουλειά του άλλου, κάνοντας ερωτήσεις σχετικά με το γιατί οι άνθρωποι και τα μέρη έχουν τοποθετηθεί εκεί που βρίσκονται.
- Ρωτήστε τα παιδιά αν κάποιος θέλει να μετακινήσει κάποιον από τους μικρότερους κύκλους του και στη συνέχεια να τον κολλήσει στον μεγαλύτερο κύκλο με κόλλα/ταινία

### Απολογισμός (10 λεπτά)

Μπορείτε να παρακολουθήσετε αυτή τη δραστηριότητα κάνοντας στα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Βρήκατε αυτή τη δραστηριότητα χρήσιμη;
- Πιστεύετε ότι είναι πιο ξεκάθαρο τώρα ποιόν μπορείτε να εμπιστευτείτε και σε ποιόν θα απευθυνθείτε αν χρειαστείτε βοήθεια;

### Συμβουλές για τους συντονιστές

Ορισμένα παιδιά μπορεί να έχουν βιώσει στη ζωή τους κακοποίηση, εκφοβισμό ή άλλα είδη βίας, συμπεριλαμβανομένης της κακοποίησης από τους φροντιστές. Μπορεί να μην είχαν τη δυνατότητα να σταματήσουν την κακοποίηση. Αν γνωρίζετε κάποιο παιδί στην ομάδα που έχει βιώσει κακοποίηση, φροντίστε να το παρακολουθείτε προσεκτικά και να του παρέχετε οποιαδήποτε αναγκαία υποστήριξη αν το παιδί αναστατωθεί. Εάν γνωρίζετε ότι κάποιο παιδί υφίσταται επί του παρόντος κακοποίηση, αναφέρετε το γεγονός στην αρμόδια τοπική αρχή (π.χ. στις υπηρεσίες παιδικής προστασίας ή σε αντίστοιχη υπηρεσία). Μερικές φορές τα παιδιά μπορεί να βιώσουν εκφοβισμό από συνομηλίκους ή φίλους τους ή από παιδιά που συναντούν σε άλλα μη τυπικά εκπαιδευτικά και ψυχαγωγικά περιβάλλοντα.

### Βασικά μηνύματα

Είναι πολύ σημαντικό για όλα τα παιδιά να έχουν ένα δίκτυο ενηλίκων που τους εμπιστεύονται και στους οποίους μπορούν εύκολα να απευθυνθούν όταν το παιδί έχει ανάγκη ή μπορεί να βιώσει κάποια στεναχώρια και να χρειαστεί υποστήριξη. Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να επιλέγουν το δίκτυο ασφαλείας τους και να αναγνωρίζουν όλα τα εμπλεκόμενα άτομα ως εκείνους με τους οποίους αισθάνονται ασφάλεια



και σιγουριά. Επίσης, τα άτομα που περιλαμβάνονται σε αυτό το δίκτυο θα πρέπει να γνωρίζουν το ρόλο που τα παιδιά δικαιούνται να τους αναλογεί.

### 3- ΧΑΛΑΡΩΣΗ



Πριν από το κλείσιμο των συνεδριών κάντε μια συζήτηση με τα παιδιά σχετικά με την αυτοεκτίμηση και τη διεκδικητικότητα και πόσο σημαντικά είναι για να μπορέσουν να εφαρμόσουν όλα όσα μάθαμε μέχρι τώρα.

Ανάμεσα στις δεξιότητες προσωπικής ασφάλειας στέκεται η αυτοεκτίμηση και η διεκδικητικότητα που μπορούν να υποστηρίξουν ένα παιδί να πει ΟΧΙ, όταν κάτι είναι λάθος. **Αυτοεκτίμηση** είναι η εμπιστοσύνη στην αξία ή τις ικανότητες του ατόμου και ο αυτοσεβασμός. **Η διεκδικητικότητα** είναι η ικανότητα να υπερασπίζεται κανείς τα δικαιώματά του χωρίς να είναι επιθετικός, να βεβαιώνεται ότι οι άλλοι άνθρωποι καταλαβαίνουν τι χρειάζεται ή τι θέλει, να εκφράζει ανοιχτά και ειλικρινά τις ιδέες και τα συναισθήματά του, να σέβεται τα δικαιώματα και τις ιδέες των άλλων ανθρώπων και να ακούει τους άλλους ανθρώπους. Όταν είστε διεκδικητικοί στέκεστε όρθιοι, κοιτάτε τους ανθρώπους στα μάτια, μιλάτε καθαρά και ακούτε με ενδιαφέρον.

Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν σε έναν κύκλο. Τοποθετήστε το κουτί στη μέση του κύκλου, φροντίζοντας το καπάκι να είναι κλειστό. Στη βάση του κουτιού θα πρέπει να εχετε κολλησει το χάρτινο καθρέφτη. Εξηγήστε στα παιδιά ότι τώρα θα ρίξουν μια ματιά στο εσωτερικό του κουτιού με τη σειρά. Πείτε τους ότι θα πρέπει να κοιτάζουν μέσα στο κουτί ένα προς ένα και στη συνέχεια να κλείσουν ξανά το καπάκι. Ζητήστε τους να μην πουν στους φίλους τους τι υπάρχει μέσα στο κουτί, αλλά να το κρατήσουν ως έκπληξη για όλους.

Τώρα πείτε στα παιδιά: *Αυτό το κουτί περιέχει την εικόνα κάποιου πραγματικά πολύτιμου και σημαντικού προσώπου, το οποίο πρέπει να σέβεστε και να φροντίζετε πολύ καλά.*

Ζητήστε τώρα από τα παιδιά να κοιτάζουν μέσα στο κουτί, ένα-ένα. Θα δουν τη δική τους αντανάκλαση στον καθρέφτη. Όταν ρίξουν μια ματιά στο κουτί, ζητήστε τους να επιστρέψουν στον κύκλο.

Συνεχίστε με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε αυτή η άσκηση;
- Σας προκάλεσε έκπληξη;
- Ποιό είναι το μήνυμα αυτής της άσκησης;

## ΜΕΡΟΣ 3: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 9 ΕΩΣ 11 ΕΤΩΝ

### Συνεδρία 1: Προστασία του εαυτού μου από βλάβη και κακομεταχείριση

#### Στόχοι

Να κατανοήσουν τα παιδιά τι είναι η παιδική προστασία, να αναγνωρίσουν τα είδη βίας και κακοποίησης με τα οποία μπορούν να έρθουν αντιμέτωπα και να εντοπίσουν τους τρόπους που μπορούν να προστατευτούν.

#### Επισκόπηση της ανάπτυξης της συνεδρίας

Δραστηριότητες	Υλικά	Διάρκεια 90 λεπτά
0- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ <i>Παιχνίδι παρουσίασης/ γνωριμίας και ενεργοποίησης</i>		15 λεπτά
1- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ <i>Παιχνίδι με μπαλόνια</i>	μπαλόνια / σπάγκοι	15 λεπτά
2- ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ <i>Το δικαίωμά μας στην προστασία ως ένα από τα δικαιώματά μας</i>	φιλική προς το παιδί Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού	10 λεπτά
3- ΕΙΔΗ ΒΙΑΣ <i>Βία: Τί; Ποιός; Πού;</i>	φύλλα Μπλοκ Σεμιναρίων και μαρκαδόροι ή μαυροπίνακας και κιμωλία, Χαρτάκια σημειώσεων	20 λεπτά
4- ΔΙΚΤΥΟ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ <i>Ποιός είναι σημαντικός για την προστασία μου;</i>	οικολογικό μοντέλο κενό για κάθε έναν από τους συμμετέχοντες	20 λεπτά
5- ΚΛΕΙΣΙΜΟ		10 λεπτά

#### Οδηγίες για τη συνεδρία

##### 0- ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ & ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

**Στόχοι:** Γνωριμία και παρουσίαση των στόχων της συνεδρίας

**Διάρκεια:** 15 λεπτά

##### Βήμα 1 : Καλωσόρισμα (2 λεπτά)

Παρουσιάστε τον εαυτό σας στους συμμετέχοντες και καλωσορίστε τους σε αυτή την πρώτη συνεδρία. Εξηγήστε στην ομάδα ότι θα ξεκινήσετε πρώτα τη συνεδρία με μερικές δραστηριότητες για να γνωριστείτε





καλύτερα και στη συνέχεια θα εξηγήσετε περισσότερα για το τι θα κάνετε μαζί και τέλος θα καθορίσετε βασικούς κανόνες για τη συνεργασία σας.

### Βήμα 2: Παιχνίδι γνωριμίας (8 λεπτά)



Βάλτε τις καρτέκλες σε κύκλο έτσι ώστε να κοιτούν προς τα μέσα. Κάθε παίκτης θα καθίσει σε μια καρτέκλα. Ένας συμμετέχων θα πρέπει να επιλεγεί ως ο «επισκέπτης» και να παραμείνει όρθιος. Ο επισκέπτης θα πει: "Το όνομά μου είναι.....και ένας μεγάλος άνεμος φυσάει για όποιον .....". Το κενό θα πρέπει να συμπληρωθεί με πράγματα όπως, έχει μαύρα μαλλιά, φοράει κίτρινο πουκάμισο, παίζει ποδόσφαιρο κ.α. ή οτιδήποτε μπορεί να αρέσει στον «επισκέπτη». Όποιον αφορά αυτό, θα σηκωθεί και θα αλλάξει καρτέκλα, τουλάχιστον δύο θέσεις μακριά από το σημείο που στέκεται αυτή τη στιγμή. Ο επισκέπτης πρέπει να προσπαθήσει να βρει μια καρτέκλα ελεύθερη για τον ίδιο, όταν αναφέρει κάτι. Στη συνέχεια, όποιος μένει χωρίς καρτέκλα γίνεται ο νέος επισκέπτης.

### Βήμα 3: Στόχοι της συνεδρίας (2 λεπτά)



Εξηγήστε τους στόχους και τα αποτελέσματα της συνεδρίας: να κατανοήσουν τι είναι η προστασία των παιδιών, με ποιους τύπους βίας/κακοποίησης μπορούν να έρθουν αντιμέτωπα και τη σημασία των ανθρώπων που μπορούν να τα προστατεύσουν, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού τους.

### Βήμα 4: Βασικοί κανόνες (2 λεπτά)



Μαζί με την ομάδα, καθορίστε ορισμένους βασικούς κανόνες, όπως: να δίνεται σε όλους η ευκαιρία να μιλήσουν, να μην διακόπτουν, να σέβεται ο ένας τον άλλον, να τηρείται η εμπιστευτικότητα, να υποστηρίζει ο ένας τον άλλον, να παίζει δίκαια.

## 1- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

### Τίτλος της δραστηριότητας: Παιχνίδι με μπαλόνια

**Στόχοι:** Εισαγωγή της έννοιας και της ανάγκης της προστασίας των παιδιών

**Πηγές:** Προσαρμοσμένο από Child Protection Psychosocial Training Manual, Tdh, 2008

**Διάρκεια:** 15 λεπτά

**Υλικά:** μπαλόνια / σπάγκοι

### Οδηγίες:



**Βήμα 1:** Χωρίστε την ομάδα σε 4 ομάδες, με μια ομάδα μικρότερη από τις υπόλοιπες. Δώστε ένα μπαλόνι δεμένο με ένα κομμάτι σπάγκο στην ομάδα 1 και πείτε τους να δέσουν το μπαλόνι στους αστραγάλους τους. Μην τους πείτε τίποτα άλλο. Η ομάδα 2 πρέπει να επιλέξει από ένα άτομο με ένα μπαλόνι. Ο ρόλος τους θα είναι να προστατεύσουν αυτό το άτομο. Η ομάδα 3, η οποία είναι μικρότερη από την ομάδα 1 ή την ομάδα 2 θα έχει ως στόχο να σκάσει όλα τα μπαλόνια της ομάδας 1, χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε στρατηγική επιθυμεί. Η ομάδα 4 θα λάβει την οδηγία να παρακολουθεί τι συμβαίνει. Κάθε ομάδα πρέπει να λάβει τις οδηγίες της ξεχωριστά - δεν πρέπει να γνωρίζουν τι πρέπει να κάνει η άλλη ομάδα, ούτε να συνομιλούν μεταξύ τους.

**Βήμα 2:** Ζητήστε από όλους να κάνουν ησυχία. Ζητήστε από την ομάδα 2 να πάρει τη θέση της δίπλα στην ομάδα 1, ένας προς έναν. Αναφωνήστε "Ξεκινήστε το παιχνίδι!" Το παιχνίδι ολοκληρώνεται μετά από ένα ή δύο λεπτά - αρκετός χρόνος για να σκάσουν όλα τα μπαλόνια.



**Απολογισμός :** Βάλτε όλους τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε έναν κύκλο.

Ρωτήστε την ομάδα 1 πως ένιωσαν. Τυπικά σχόλια περιλαμβάνουν: "Φοβήθηκα", "Δεν ήξερα τι συνέβαινε", "Μου επιτέθηκαν".

Ρωτήστε την ομάδα 2 πως ένιωσαν. Τυπικά σχόλια: "Δεν ήξερα πώς να προστατεύσω το άτομο", "Ήταν όλα πολύ γρήγορα", "Νόμιζα ότι μπορούσα να προστατεύσω στην αρχή, μετά είδα ότι δεν μπορούσα".

Ρωτήστε την ομάδα 3 πως αισθάνθηκαν. "Υπέροχα", "Εύκολο να συνθλίψεις τα μπαλόνια", "Είχαμε τον έλεγχο".

Ρωτήστε την ομάδα 4 πως αισθάνθηκαν. "Θέλαμε να κάνουμε κάτι, αλλά δεν ξέραμε τι, καθώς μας επιτρεπόταν μόνο να παρακολουθούμε".

Τι χρειαζόταν για να εμποδιστεί το σπάσιμο των μπαλονιών από την ομάδα 3; Τι είδους ενέργειες θα μπορούσαν να γίνουν από τις διάφορες ομάδες;

### Βασικά μηνύματα



Εξηγήστε στην ομάδα ότι κατά τη διάρκεια των συνεδριών που θα είναι μαζί, θα έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν το θέμα της προστασίας τους. Και αυτό το παιχνίδι ήταν ένας καλός τρόπος για να απεικονίσουν αυτά για τα οποία θα μιλήσουν κατά τη διάρκεια των επόμενων συνεδριών.

**Η ομάδα 1** αντιπροσωπεύει τα παιδιά που χρειάζονται προστασία.

**Η ομάδα 2** αντιπροσωπεύει τους ενήλικες που κάνουν ό,τι μπορούν για να προστατεύσουν τα παιδιά που έχουν ανάγκη.

**Η ομάδα 3** αντιπροσωπεύει ενήλικες που είτε δεν λαμβάνουν υπόψη τους τα δικαιώματα των παιδιών, είτε κακοποιούν τα παιδιά με διάφορους τρόπους, είτε τα αφήνουν να είναι πιο ευάλωτα λόγω άγνοιας.

**Η ομάδα 4** αντιπροσωπεύει ανθρώπους που παρακολουθούν και δεν κάνουν τίποτα, αλλά που μπορεί να θέλουν να βοηθήσουν όμως δεν ξέρουν τον τρόπο.

- **Τα παιδιά:** πρέπει να γνωρίζουν τι συμβαίνει γύρω τους. Κάποια έχουν δεξιότητες, άλλα είναι πιο ευάλωτα (ανατρέξτε στο παιχνίδι και σε συμπεριφορές που εντοπίσατε, όπου κάποιοι έτρεχαν και κρύβονταν και άλλοι αντιδρούσαν). Όλα χρειάζονται δεξιότητες για να μπορέσουν να προστατέψουν τον εαυτό τους και ενώ έχουν δικαίωμα να συμμετέχουν στην αυτοπροστασία τους, η τελική ευθύνη είναι στους ενήλικες και όχι στα ίδια.
- **Οι προστάτες:** πρέπει να γνωρίζουν τι συμβαίνει. Χρειάζεται να είναι σε εγρήγορση για να εντοπίζουν πιθανούς κινδύνους και να αντιδρούν προκειμένου να προστατεύσουν τα παιδιά. Τα ίδια τα παιδιά μπορούν επίσης να γίνουν προστάτες το ένα για το άλλο.
- **Οι κακοποιητές:** πρέπει να γνωρίζουν ότι η συμπεριφορά τους δεν είναι αποδεκτή. Πρέπει να γνωρίζουν ότι αν ενεργούν εν αγνοία τους, η συμπεριφορά τους καθιστά τα παιδιά πιο ευάλωτα σε μια πιθανή κακοποιητική συμπεριφορά
- **Οι παρατηρητές:** πρέπει να συμμετέχουν ενεργά στην προστασία των παιδιών που εντοπίζουν ότι κινδυνεύουν, απομακρύνοντας κάθε εμπόδιο ανάληψης δράσης που μπορεί να υπάρχει.

## 2- ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Το δικαίωμά μας στην προστασία ως ένα από τα δικαιώματά μας

**Στόχοι:** να κατανοήσουν την προστασία ως δικαίωμα

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

**Υλικά:** Φιλική προς το παιδί Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού



### Οδηγίες

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαριθμήσουν τα δικαιώματά τους και στη συνέχεια μοιράστε τη φιλική προς τα παιδιά έκδοση της Σύμβασης για τα Δικαιώματα των Παιδιών (αναζητήστε την στον διαδικτυακό τόπο του Συνήγορου του Παιδιού <https://www.synigoros.gr/raidi/>) και εξηγήστε τους τις βασικές κατηγορίες δικαιωμάτων των παιδιών. Στη συνέχεια, υπογραμμίστε το δικαίωμα να προστατεύονται από βλάβη και εξηγήστε ότι αυτό θα είναι το επίκεντρο του κοινού δεσμού.



### Βασικά μηνύματα

Κάθε παιδί έχει το δικαίωμα να προστατεύεται από βλάβες. Το δικαίωμα αυτό περιλαμβάνεται στη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα δικαιώματα του παιδιού (UNCRC). Κάθε παιδί έχει δικαίωμα στις 3 κατηγορίες διακωμάτων **ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ, ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ, ΠΑΡΟΧΗ**

## 3- ΕΙΔΗ ΒΙΑΣ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Βία: Τί είναι;

**Στόχοι:** να κατανοήσουν την έννοια της βίας και να αναγνωρίσουν τα είδη βίας

**Πηγές:** Προσαρμοσμένο από *Our right to be protected from violence*, 2007, Secretariat of the United Nations Secretary-General

**Διάρκεια:** 20 λεπτά

**Υλικά:** Φύλλα Μπλοκ Σεμιναρίων και μαρκαδόροι ή πίνακας και κιμωλία, Χαρτάκια σημειώσεων

### Οδηγίες

#### Βήμα 1



Ρωτήστε: *Τί σημαίνει για εσάς η "βία";*

Ακούστε και καταγράψτε στον πίνακα ή στα φύλλα σημειώσεων τις ιδέες και στη συνέχεια, μοιραστείτε τον ακόλουθο ορισμό.

*"...η βία συμβαίνει όταν κάποιος χρησιμοποιεί τη δύναμή του ή τη θέση ισχύος του για να βλάψει κάποιον άλλον σκόπιμα και όχι τυχαία. Η βία περιλαμβάνει τις απειλές βίας και τις πράξεις που θα μπορούσαν ενδεχομένως να προκαλέσουν βλάβη, καθώς και εκείνες που πράγματι προκαλούν. Η βλάβη που συνεπάγεται μπορεί να αφορά το μυαλό και τη γενική υγεία και ευημερία ενός ατόμου, καθώς και το σώμα του. Η βία περιλαμβάνει επίσης τη βλάβη που προκαλούν οι άνθρωποι στον εαυτό τους".*

*Συμφωνείτε με αυτόν τον ορισμό; Λείπει κάτι;*



## Βήμα 2

Σχηματίστε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Δώστε σε κάθε ομάδα κάρτες ή χαρτιά. Ζητήστε τους να γράψουν παραδείγματα βίας κατά των παιδιών. Κάθε κάρτα πρέπει να έχει ένα παράδειγμα για το τι μπορεί να συμβεί.

Βάλτε τις ομάδες να ομαδοποιήσουν τις κάρτες τους ανάλογα με το είδος της βίας.



## Απολογισμός

Ποιές κατηγορίες βρήκατε; Έχουμε παρόμοιες κατηγορίες στις ομάδες μας;



## Βασικό μήνυμα

Παρουσιάστε στην ομάδα τους διαφορετικούς τύπους βίας και μερικούς απλούς ορισμούς. Ζητήστε τους να συγκρίνουν με τις κατηγορίες και τα παραδείγματα που βρήκαν.

**Η σωματική βία** είναι η σκόπιμη σωματική βλάβη ενός ατόμου. Αυτό μπορεί να είναι: χτύπημα, κλωτσιά, σπρώξιμο, γροθιά, πνίξιμο, τράβηγμα, κλείσιμο και κλείδωμα, κάψιμο, κατάσχεση και καταστροφή πραγμάτων.

**Συναισθηματική βία** (που ονομάζεται επίσης ψυχολογική βία) είναι όταν κάποιος βλάπτει τη συναισθηματική ανάπτυξη ή την αίσθηση αυτοεκτίμησης ενός ατόμου ή σκοπεύει να πληγώσει τα συναισθήματα κάποιου άλλου. Παραδείγματα είναι η συνεχής κριτική, οι απειλές, η απόρριψη, η μη επίδειξη αγάπης στο νεαρό άτομο, η μη παροχή υποστήριξης στο νεαρό άτομο ή η μη παροχή της απαραίτητης καθοδήγησης, η χρήση προσβολών (όταν κάποιος λέει ότι κάποιος είναι ηλίθιος, άσχημος, τον αποκαλεί με άσχημους χαρακτηρισμούς), ο χλευασμός (όταν κάποιος γελάει με κάποιον λόγω ύψους, βάρους, καταγωγής, βαθμού), ο εξευτελισμός (όταν κάποιος λέει ότι κάποιος δεν έχει αξίες, ότι κανείς δεν τον συμπαθεί), για να κατηγορήσει κάποιον για κάτι που δεν έχει κάνει ή για να απειλήσει ανθρώπους.

**Σεξουαλική κακοποίηση** είναι όταν ένα άτομο εξαναγκάζεται να συμμετάσχει σε οποιαδήποτε δραστηριότητα που έχει σεξουαλική πρόθεση. Η σεξουαλική κακοποίηση συμβαίνει όταν κάποιος έχει αγγιχτεί σε οικεία μέρη ή στο σώμα παρά τη θέλησή του/της- υποδεικνύει άτακτες λέξεις, δείχνει άτακτες εικόνες, εξαναγκάζει σε σεξουαλικές σχέσεις.

**Ψηφιακή βία** είναι όταν κάποιος, χωρίς άδεια, καταγράφει την τηλεφωνική συνομιλία άλλων ανθρώπων και την αποστέλλει περαιτέρω ή παρενοχλεί με κλήσεις, μηνύματα στο κινητό τηλέφωνο και μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή χρησιμοποιώντας μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

**Παραμέληση** είναι η αποτυχία ενός γονέα ή ενός φροντιστή να εξασφαλίσει τις βασικές ανάγκες ενός νέου ατόμου, παρόλο που ο φροντιστής μπορεί να το κάνει. Η παραμέληση μπορεί να είναι σωματική (μη παροχή τροφής, στέγης ή εποπτείας); ιατρική (μη παροχή της απαραίτητης ιατρικής ή ψυχιατρικής περίθαλψης); εκπαιδευτική (μη παροχή εκπαίδευσης στο νεαρό άτομο ή μη φροντίδα για τις ανάγκες ειδικής εκπαίδευσης) ή συναισθηματική (μη φροντίδα για τις συναισθηματικές ανάγκες του νεαρού ατόμου, μη παροχή συναισθηματικής φροντίδας ή μη παροχή άδειας στο νεαρό άτομο να κάνει χρήση αλκοόλ ή άλλων ναρκωτικών).

**Εκμετάλλευση** είναι όταν κάποιος επωφελείται, οικονομικά ή με οποιαδήποτε άλλη μορφή, από τη χρήση των παιδιών. Αυτό περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, τη σεξουαλική εκμετάλλευση, την πορνεία, την καταναγκαστική εργασία ή υπηρεσίες, τη δουλειά ή πρακτικές που μοιάζουν με δουλειά, την αφαίρεση οργάνων.

**Εμπορία ανθρώπων** είναι όταν παιδιά και νέοι εξαπατώνται, εξαναγκάζονται ή πείθονται να εγκαταλείψουν το σπίτι τους και μετακινούνται ή μεταφέρονται και στη συνέχεια εκμεταλλεύονται, εξαναγκάζονται σε εργασία ή πωλούνται.

**Εκφοβισμός** είναι η ανεπιθύμητη, επιθετική συμπεριφορά μεταξύ παιδιών σχολικής ηλικίας που περιλαμβάνει μια πραγματική ή αντιληπτή ανισορροπία δύναμης. Η συμπεριφορά επαναλαμβάνεται ή έχει τη δυνατότητα να επαναληφθεί με την πάροδο του χρόνου. Μπορεί να λάβει διάφορες μορφές: συναισθηματική, σωματική, κοινωνική, ψηφιακή.

#### 4- ΔΙΚΤΥΟ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Ποιός είναι σημαντικός για την προστασία μου;

**Στόχοι:** Να μπορέσουν τα παιδιά να αναγνωρίσουν τους ανθρώπους που τους προστατεύουν ή θα μπορούσαν να τους προστατεύσουν.

**Πηγές:** Προσαρμοσμένο από *My Safety, My Wellbeing, IRC, 2016*.

**Διάρκεια:** 20 λεπτά

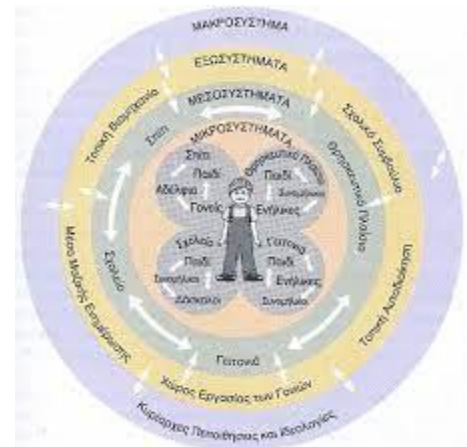
**Υλικά:** Φύλλο μπλοκ σεμιναρίων που να απεικονίζει το «Οικολογικό μοντέλο» κενό για κάθε έναν από τους συμμετέχοντες

#### Οδηγίες (15 λεπτά)

##### Βήμα 1: χαρτογράφηση της κοινότητας (5 λεπτά)

Προετοιμάστε και κρεμάστε το φύλλο σεμιναρίων με το Οικολογικό Μοντέλο κενό.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν προσεκτικά τους ανθρώπους που παίζουν ρόλο στη ζωή τους ή που απλώς συναντούν κατά τη διάρκεια της καθημερινότητάς τους. Ζητήστε τους να τοποθετήσουν αυτούς τους ανθρώπους στο κενό μοντέλο που απεικονίζεται, θεωρώντας ότι οι ίδιοι βρίσκονται στη μέση του σχήματος, από αυτούς που είναι πιο κοντά τους μέχρι αυτούς που είναι πιο μακριά.



##### Βήμα 2: αναγνώριση του προστατευτικού μου δικτύου (10 λεπτά)

Θυμίστε στους συμμετέχοντες τη δραστηριότητα που κάνατε με το μπαλόνι και τις ομάδες που υποτίθεται ότι θα τα προστάτευαν.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες ατομικά να εντοπίσουν για τον εαυτό τους τα άτομα που πιστεύουν ότι θα ήταν άνθρωποι που θα μπορούσαν να τους προστατεύσουν. Μοιράστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα κενό οικολογικό μοντέλο όπου μπορούν να ζωγραφίσουν ή να γράψουν τα ονόματα των ανθρώπων που εντοπίζουν ως πιθανή υποστήριξη.

Όταν εντοπίσουν λίγους ανθρώπους, ζητήστε τους να βρουν έναν άλλο συμμετέχοντα και να μοιραστούν τους ανθρώπους που επέλεξαν. Επαναλάβετε αυτό τουλάχιστον 2 φορές.





### Απολογισμός (5 λεπτά)

Κάντε στον συμμετέχοντα τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιοί ήταν οι άνθρωποι με τους οποίους είχατε περισσότερα κοινά;
- Γιατί επιλέξατε αυτά τα πρόσωπα;
- Μήπως υπάρχουν και άλλα άτομα;



### Βασικά μηνύματα

Ως παιδιά είμαστε εκτεθειμένα σε διάφορα είδη βίας που αποτελούν κινδύνους για την ασφάλειά μας. Ωστόσο, έχουμε επίσης ανθρώπους που μπορούν να εξασφαλίσουν την προστασία μας και είναι σημαντικό να τους εντοπίσουμε ακόμη και πριν μας συμβεί κάτι δύσκολο. Όταν σκεφτόμαστε τους ανθρώπους που μπορούν να μας προστατεύσουν, είναι σημαντικό να ξεκινήσουμε από τον εαυτό μας παρόλο που είμαστε παιδιά, μπορούμε να αναλάβουμε κάποια δράση για να προστατευτούμε. Στη συνέχεια, είναι σημαντικό να κοιτάξουμε γύρω μας και να βρούμε έμπιστους ανθρώπους που ξέρουμε ότι μπορούν να μας στηρίξουν, να μας προστατεύσουν. Μπορεί να το κάνουν επειδή είναι δική τους ευθύνη (γονείς, δάσκαλος, κοινωνικοί λειτουργοί κ.λπ.) ή επειδή ζητάμε τη βοήθειά τους.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κρατήσουν αυτόν τον ατομικό χάρτη υποστήριξης και να τον φέρουν στην επόμενη συνεδρία.

## 5- ΚΛΕΙΣΙΜΟ

**Διάρκεια:** 5 λεπτά



Ως ανακεφαλαίωση, συζητήστε με τους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τί μάθαμε σήμερα;
- Και λοιπόν; (συνάφεια, σημασία, χρησιμότητα)
- Και τώρα τί; (πως αυτό ταιριάζει με αυτό που μαθαίνουμε, πως επηρεάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε και πως μπορούμε να προβλέψουμε που θα πάμε)

## Συνεδρία 2: Προετοιμάζοντας το σχέδιο ασφάλειάς μου

### Στόχοι

Να βοηθησουμε τα παιδιά να εντοπίσουν πιθανούς κινδύνους στο προσωπικό τους περιβάλλον. Να αναγνωρίσουν το προσωπικό δίκτυο ασφάλειά τους, αλλά και να θέσουν σε λειτουργία ένα σχέδιο εφαρμογής για την διασφάλιση της προστασίας τους. (safety plan)

## Επισκόπηση της ανάπτυξης της συνεδρίας

Δραστηριότητες	Υλικά	Διάρκεια 90 λεπτά
0- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	Πρόχειρο χαρτί	5 λεπτά
1- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ <i>Αίσθημα ασφάλειας και μη ασφάλειας</i>	φύλλα Μπλοκ Σεμιναρίων, μαρκαδόροι	15 λεπτά
2- ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ <i>Καταστάσεις που επηρεάζουν την ασφάλειά μου</i>	φύλλα Μπλοκ Σεμιναρίων, μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια	20 λεπτά
3- ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ <i>ΠΡΕΠΕΙ και ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ για να μείνουμε ασφαλείς</i>	φύλλο των ΠΡΕΠΕΙ και ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ για κάθε συμμετέχοντα	15 λεπτά
4- ΚΑΛΑ και ΚΑΚΑ ΑΓΓΙΓΜΑΤΑ Προαιρετικές δραστηριότητες (πρέπει να διαχωρίσετε αγόρια και κορίτσια)	2-3 μεγάλα φύλλα χαρτιού για κάθε συμμετέχοντα, ταινία, χρωματιστά στυλό	35 λεπτά
5- ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ <i>Οι πόροι και το σχέδιό μου για την ασφάλεια</i>	φύλλα Μπλοκ Σεμιναρίων με το οικολογικό μοντέλο από την προηγούμενη συνεδρία Διάγραμμα κοινωνικού δικτύου για κάθε συμμετέχοντα Αφίσσα με το ΠΕΣ ΟΧΙ, ΦΥΓΕ, ΜΙΛΑ	30 λεπτά
6- ΚΛΕΙΣΙΜΟ		5 λεπτά

### Οδηγίες

#### 0- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και, αν πρόκειται για νέους συμμετέχοντες, ζητήστε από όλη την ομάδα να παρουσιαστούν ξανά. Πείτε τους ότι θα προσπαθήσουν να θυμηθούν με αστείο τρόπο τι έμαθαν και τι έκαναν την προηγούμενη φορά.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες που ήταν παρόντες στην τελευταία συνεδρία να γράψουν τι έμαθαν/θυμούνται σε ένα χαρτί και να το τσαλακώσουν σε μορφή μια χιονομπάλας. Δίνοντας ένα σήμα, πετούν τις χάρτινες χιονομπάλες τους στον αέρα. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες παίρνουν από μία «χιονομπάλα» και τη διαβάζουν δυνατά. Θυμηθείτε σύντομα με τους συμμετέχοντες τα βασικά στοιχεία της προηγούμενης συνεδρίας, στην οποία μπορεί να έλειπαν.

#### 1- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

## Τίτλος της δραστηριότητας: Αίσθημα ασφάλειας και μη ασφάλειας

**Στόχοι:** να είναι σε θέση να εκφράζουν το αίσθημα της "ασφάλειας" και της "μη ασφάλειας"

**Πηγές:** Προσαρμοσμένο από *My Safety, My Wellbeing, IRC, 2016*.

**Διάρκεια:** 15 λεπτά

**Υλικά:** Φύλλα Μπλοκ Σεμιναρίων, μαρκαδόροι

### Οδηγίες



Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι σε αυτή τη συνεδρία θα μιλήσετε για την ασφάλεια. Πράγματι, υπάρχουν στιγμές που αισθανόμαστε ασφαλείς και στιγμές που δεν αισθανόμαστε ασφαλείς. Θα προσπαθήσουμε να περιγράψουμε και να κατανοήσουμε τα ασφαλή και τα μη ασφαλή συναισθήματα και να συνειδητοποιήσουμε τις δυνητικά μη ασφαλείς και επικίνδυνες καταστάσεις. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τις ασφαλείς και τις μη ασφαλείς καταστάσεις και να γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε σε τέτοιες περιπτώσεις.

### Βήμα 1:



Προετοιμάστε εκ των προτέρων, ετοιμάζοντας δύο φύλλα μπλοκ σεμιναρίων: στο ένα γράψτε "Το να είμαι ασφαλής με κάνει να αισθάνομαι... ενώ στο άλλο "Το να μην είμαι ασφαλής με κάνει να αισθάνομαι...". Αφήστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιδέες τους για 5' λεπτά και να καταγράψουν τα συναισθήματα που αναφέρθηκαν.

Πιθανές απαντήσεις μπορεί να είναι οι εξής:

Το να είμαι ασφαλής με κάνει να αισθάνομαι... (χαρούμενος, χαλαρός, ήρεμος, κοινωνικός, φιλικός, ζεστός, φροντισμένος, προστατευμένος, άνετος )

Το να μην είμαι ασφαλής με κάνει να αισθάνομαι... (φοβισμένος, δυστυχημένος, αγχωμένος, άρρωστος, κρύος, μοναχικός, απροστάτευτος, χωρίς αγάπη)

Στόχος είναι η εξοικείωση με τα συναισθήματα που αναδύονται σε ασφαλείς και μη ασφαλείς καταστάσεις.

### Βήμα 2:



Στη συνέχεια, γράψτε στα αντίστοιχα φύλλα μπλοκ σεμιναρίων "Νιώθω ασφαλής όταν...." και "Δεν αισθάνομαι ασφαλής όταν...."

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν συγκεκριμένες καταστάσεις κατά τις οποίες αισθάνονται ασφαλείς ή μη ασφαλείς και σημειώστε τις στα φύλλα.

Εναλλακτικά, ή για να συμπληρώσετε, μπορείτε να τους δώσετε κάποια σύντομα σενάρια και να τους ζητήσετε να σας πουν αν πρόκειται για ασφαλή κατάσταση ή όχι. Π.χ.

- Βγαίνω μόνος μου σε μια μεγάλη πόλη
- Βρίσκομαι στην αίθουσα αναμονής ενός γιατρού με άγνωστους ενήλικες
- Συνομιλώ με κάποιον στο διαδίκτυο που δεν έχω γνωρίσει
- Είμαι με ένα οικείο πρόσωπο που δεν μου φέρεται καλά



- Βλέπω μια τρομακτική ταινία
- Βρίσκομαι στην αυλή του σχολείου μου κατά τη διάρκεια του διαλείμματος



### Βασικά μηνύματα

Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε σε θέση να κατανοούμε τα συναισθήματά μας σε διάφορες καταστάσεις, καθώς μπορεί να μας βοηθήσει να συνειδητοποιήσουμε να αναγνωρίσουμε δυνητικά μη ασφαλείς και επικίνδυνες καταστάσεις.

## 2- ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Χαρτογράφηση των κινδύνων που μπορεί να επηρεάσουν την ασφάλειά μου στην κοινότητά μου

**Στόχοι:** Εντοπισμός πιθανών κινδύνων στο προσωπικό περιβάλλον

**Πηγές:** Προσαρμοσμένο από *My Safety, My Wellbeing, IRC, 2016*.

**Διάρκεια:** 20 λεπτά

**Υλικά:** Φύλλα Μπλοκ Σεμιναρίων, μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια

### Οδηγίες (10 λεπτά)

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι στην προηγούμενη δραστηριότητα εντοπίσαμε κάποιες πιθανές καταστάσεις που μας κάνουν να αισθανόμαστε μη ασφαλείς και τώρα θα σκεφτούμε σε μεγαλύτερο βάθος τις καταστάσεις που επηρεάζουν την ασφάλειά μας στην κοινότητά μας.



Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων (μπορείτε να επιλέξετε να τα χωρίσετε ανάλογα με το φύλο, αν αυτό έχει πολιτισμική σημασία ή αν πιστεύετε ότι οι απαντήσεις θα μπορούσαν να είναι διαφορετικές από το ένα φύλο στο άλλο).

Ζητήστε τους να σχεδιάσουν έναν χάρτη του περιβάλλοντος/της κοινότητάς τους με τα μέρη στα οποία συνηθίζουν να πηγαίνουν (π.χ. σπίτι, σχολείο, πάρκο κ.λπ.). Μπορείτε να τα βοηθήσετε λέγοντάς τους:

*Φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε ένα αεροπλάνο και βλέπετε το περιβάλλον σας από ψηλά. Τα μέρη που επισκέπτεστε, τους δρόμους που ακολουθείτε και τα μέσα μεταφοράς που χρησιμοποιείτε για να πάτε σε αυτά τα μέρη, ξεκινώντας από το σπίτι σας και συμπεριλαμβάνοντας όλα τα μέρη που επισκέπτεστε κατά τη διάρκεια της ημέρας.*

Όταν σχεδιάσουν το χάρτη τους, ζητήστε τους να εντοπίσουν τα διάφορα είδη κινδύνων που μπορεί να αντιμετωπίζουν τα παιδιά στο περιβάλλον τους και που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ασφάλειά τους. Ζητήστε τους να σημειώσουν στο χάρτη τα μέρη όπου μπορεί να αντιμετωπίσουν αυτούς τους κινδύνους (μπορείτε να τους ζητήσετε να βάλουν όλοι ένα **ΚΟΚΚΙΝΟ Χ** ή κάποιο άλλο σύμβολο στο οποίο θα συμφωνήσετε).



### Απολογισμός (10 λεπτά)

Συγκεντρώστε ξανά τα παιδιά όταν τελειώσουν και ζητήστε τους να παρουσιάσουν τους χάρτες τους. Βεβαιωθείτε ότι όλοι νιώθουν άνετα να το κάνουν (ειδικά αν έχετε κάνει ομάδες ανά φύλο / μπορεί να νιώθουν "άβολα" να μιλήσουν για τους κινδύνους που εντόπισαν στην ευρύτερη ομάδα).

Στη συνέχεια, κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- *Τί μάθατε για τα διάφορα ζητήματα ασφάλειας που υπάρχουν για τα παιδιά εκεί που ζείτε; Πώς αισθάνεστε γι' αυτό;*
- *Τί μπορεί να κάνει ένα παιδί της ηλικίας σας για να μετριάσει τους κινδύνους για τον εαυτό του, για να προστατευτεί;*
- *Τί μπορεί να κάνει ένα παιδί της ηλικίας σας για να προστατεύσει τον εαυτό του σε αυτές τις καταστάσεις;*



### Βασικά μηνύματα

Κάποια στιγμή μπορεί να νιώθουν ότι τους καταβάλλει η σκέψη των κινδύνων που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ασφάλειά τους. Ωστόσο, η γνώση και η αναγνώριση των κινδύνων είναι το σημείο εκκίνησης για να μπορέσουμε να παραμείνουμε ασφαλέστεροι. Πράγματι, μπορούμε να αρχίσουμε να αναλαμβάνουμε υγιείς δράσεις για να κρατήσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους ασφαλείς. Και είναι επίσης σημαντικό να θυμόμαστε ότι μπορούμε πάντα να αναζητούμε υποστήριξη από άλλους, συνομηλίκους και ενήλικες. Αυτό όμως θα το συζητήσουμε παρακάτω σε άλλη συνεδρία.

## 3- ΠΡΟΛΗΨΗ & ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Τα ΠΡΕΠΕΙ και ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ για να μείνουμε ασφαλείς

**Στόχοι:** να αναγνωρίσουν καλές στρατηγικές για να προστατεύσουν τον εαυτό τους

**Πηγές:** Προσαρμοσμένο από *My Safety, My Wellbeing, IRC, 2016*.

**Διάρκεια:** 15 λεπτά

**Υλικά:** Φύλλο δραστηριότητας 1



### Οδηγίες (5-10 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν στις ομάδες τους μία επικίνδυνη κατάσταση που εντοπίστηκε στους χάρτες ασφαλείας που έκαναν στην προηγούμενη άσκηση και ζητήστε τους να σκεφτούν πώς μπορούν να προστατευτούν από τέτοιου είδους καταστάσεις.

Ζητήστε από κάθε ομάδα να καταρτίσει έναν κατάλογο με τα "πρέπει" και τα "δεν πρέπει" για κάθε κατάσταση.

### Απολογισμός (5-10 λεπτά)

Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει ξανά σε όλη την ομάδα τον κατάλογο με τα "πρέπει" και "δεν πρέπει", ενώ εσείς κρατάτε σημειώσεις σε ένα φύλλο μπλοκ με τις καλές στρατηγικές. Όταν τελειώσουν όλες οι ομάδες, κοιτάξτε όλοι μαζί το flipchart και ρωτήστε:

- *Πιστεύετε ότι ξεχάσαμε κάποια καλή στρατηγική;*
- *Πώς πιστεύετε ότι είναι δυνατόν να εφαρμοστεί ή όχι; Τί σας φαίνεται πιο δύσκολο να υλοποιηθεί;*

Βεβαιωθείτε ότι έχετε διευκρινίσει τυχόν παρανοήσεις, επικίνδυνες στρατηγικές (αντιπαράθεση, χρήση αντικειμένων που μπορεί να προκαλέσουν βλάβη, ανταπόδοση με την ίδια βία, βλάπτω τον εαυτό μου, δεν μιλάω, ανταποκρίνομαι στις επιθυμίες του άλλου, αλλάζω τον τρόπο που ντύνομαι).

### Βασικά μηνύματα

Υπάρχουν κάποιοι βασικοί κανόνες ασφαλείας που μπορούμε να ακολουθήσουμε προκειμένου να νιώσουμε πιο ασφαλείς και να προστατεύσουμε τον εαυτό μας. Μερικές φορές δεν είναι εύκολο να ακολουθήσουμε απλώς κάποιους κανόνες και μπορεί να χρειαζόμαστε βοήθεια και υποστήριξη για να καταλάβουμε πώς να το κάνουμε και να αναπτύξουμε τις δεξιότητες για αυτό. Άλλες φορές νιώθουμε κάτι που δεν μπορούμε να αναγνωρίσουμε τι είναι ή είναι κάτι που δεν έχουμε νιώσει ποτέ πριν. Μπορούμε πάντα να ζητήσουμε βοήθεια από έναν ενήλικα που μας φροντίζει και μας εμπιστεύεται ή από κάποιον επαγγελματία, όπως έναν δάσκαλο, έναν γιατρό, την αστυνομία.

## 4- ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Το σχέδιό μου για την ασφάλεια

**Στόχοι:** να αναγνωρίσω το προσωπικό δίκτυο ασφάλειας και το σχέδιο ασφάλειάς μου

**Πηγές:** Προσαρμοσμένο από *My Safety, My Wellbeing, IRC, 2016*.

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

**Υλικά:** Φύλλο Μπλοκ σεμιναρίων με το οικολογικό μοντέλο της προηγούμενης συνεδρίας (Δίκτυο Προστασίας), Διάγραμμα κοινωνικού δικτύου, Αφίσα με ΟΧΙ, ΦΥΓΕ, ΜΙΛΑ (NO! GO & TELL)

### Οδηγίες (15 λεπτά)

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι τώρα που εξετάσαμε κάποιους βασικούς κανόνες ασφαλείας, θα προσπαθήσουμε να εντοπίσουμε πιο συγκεκριμένα τα άτομα που μπορούν να μας υποστηρίξουν και πως μπορεί να γίνει αυτό, αλλά αυτή τη φορά σε ατομικό επίπεδο.

Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες τη δραστηριότητα που κάνατε στην πρώτη συνεδρία και δείξτε το flipchart που συμπληρώσατε με το οικολογικό μοντέλο ως υπενθύμιση. Ζητήστε τους να θυμηθούν γρήγορα τα άτομα υποστήριξης που εντόπισαν (άτομα που θα μπορούσαν να τους προστατεύσουν).

### Βήμα 1:

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα το διάγραμμα του κοινωνικού δικτύου και εξηγήστε τους ότι αυτό θα τους βοηθήσει να καταρτίσουν ένα σχέδιο ασφαλείας. Εξηγήστε τον τρόπο συμπλήρωσής του:

- Πρώτον, βάλτε το όνομα σας στον κεντρικό κύκλο.
- Βάλτε τα ονόματα των ανθρώπων (όπως προσδιορίστηκαν στην πρώτη συνεδρία) ή των χώρων στους οποίους μπορείτε να απευθυνθείτε για τα θέματα και τα προβλήματα για τα οποία μιλήσαμε προηγουμένως. Μπορείτε επίσης να συμπεριλάβετε στοιχεία επικοινωνίας, όπως αριθμούς τηλεφώνου/τοποθεσία
- Συνημμένα σε κάθε όνομα, γράψτε πώς μπορεί να σας βοηθήσει αυτό το άτομο και τι μπορεί να σας προσφέρει αυτό το άτομο.

Αυτό είναι ένα προσωπικό δίκτυο υποστήριξης και μπορεί να συμπληρωθεί ανά πάσα στιγμή.



### Απολογισμός (5 λεπτά)

Εάν κάποιος συμμετέχοντες το επιθυμούν, μπορούν να μοιραστούν με άλλους συμμετέχοντες ορισμένα μέρη του σχεδίου ασφαλείας τους. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες δεν είναι υποχρεωμένοι να μοιραστούν και ότι μπορούν να μοιραστούν ό,τι οι ίδιοι θέλουν- αυτό μπορεί να δώσει ιδέες στους άλλους συμμετέχοντες, ώστε να εμπλουτίσουν το δικό τους σχέδιο ασφαλείας. Παράλληλα, παρατηρήστε εάν κάποιο παιδί δεν έχει συμπεριλάβει κάποιον έμπιστο ενήλικα στο δίκτυό του, καθώς είναι σημαντικό να υπάρχει τουλάχιστον ένας. Αυτό μπορεί να αποτελέσει στοιχείο περαιτέρω διερεύνησης και παρέμβασης

- Ποιός θέλει να μοιραστεί ένα όνομα που επέλεξε; Και πώς αυτό το άτομο μπορεί να βοηθήσει ή τι μπορεί να προσφέρει;

### Βήμα 2:

#### Οδηγίες (5 λεπτά)

Τώρα έχουμε συζητήσει τι πρέπει να κάνουμε για να παραμείνουμε ασφαλείς και έχουμε εντοπίσει ενήλικες εμπιστοσύνης που μπορούν να μας προστατεύσουν. Ακόμα κι αν λάβουμε αυτές τις προφυλάξεις, μπορεί να βιώσουμε βία και κακοποίηση. Επομένως, θα σας δώσουμε μερικές συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν αν αντιμετωπίσετε τέτοιες καταστάσεις.

Μοιραστείτε με τους συμμετέχοντες τις αρχές του **ΟΧΙ, ΦΥΓΕ, ΜΙΛΑ (NO! GO & TELL)**

- **ΟΧΙ** αναγνωρίζοντας καταστάσεις κινδύνου ή κακοποίησης  
*Είναι απολύτως σωστό να πείτε ΟΧΙ αν κάποιος σας κάνει να νιώθετε απειλή ή ανασφάλεια.  
Μην κατηγορείτε τον εαυτό σας για τυχόν βία/κακοποίηση που βιώνετε.*
- **ΦΥΓΕ** φεύγοντας ή αποφεύγοντας αυτές τις καταστάσεις  
*Εάν μπορείτε, πρέπει να ΦΥΓΕΤΕ από την κατάσταση.  
Είναι σημαντικό να έχετε προσδιορίσει προηγουμένως πού μπορείτε να ΠΑΤΕ σε τέτοιες περιπτώσεις (δίκτυο ασφαλείας).  
Μπορεί να μην είναι πάντα δυνατό να ΦΥΓΕΤΕ από μη ασφαλείς καταστάσεις, αλλά είναι πάντα σημαντικό να προσπαθήσετε να το ΠΕΙΤΕ.*
- **ΜΙΛΑ** ζητώντας συμβουλές και υποστήριξη από άλλους.  
*Μπορείτε να ΜΙΛΗΣΕΤΕ σε έναν γονέα, έναν έμπιστο ενήλικα ή έναν φίλο για την κατάσταση το συντομότερο δυνατό  
Μπορείτε να ΜΙΛΗΣΕΤΕ σε έναν επαγγελματία ή σε κάποιον άλλον που εμπιστεύεστε στην κοινότητά σας.  
Αυτοί οι ενήλικες μπορούν να σας βοηθήσουν να αποκτήσετε πρόσβαση σε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε και τη ζητήσετε.*

### Απολογισμός (5 λεπτά)

Χωρίς πίεση, κάντε στους συμμετέχοντες την ακόλουθη ερώτηση:

- Αν το εξηγούσατε αυτό σε έναν φίλο, θα προσδέτατε κάποιες συμβουλές;



- Ποιό βήμα φαίνεται πιο δύσκολο να εφαρμοστεί στην πράξη;
- Πώς θα μπορούσατε να προετοιμαστείτε για να το εφαρμόσετε;

### Βασικά μηνύματα

Αν θέλετε να εργαστείτε περισσότερο πάνω στο ατομικό σας σχέδιο ασφάλειας ή αν θέλετε να αναπτύξετε ένα συγκεκριμένο σχέδιο για κάτι που σας συμβαίνει ή φοβάστε ότι μπορεί να σας συμβεί, μιλήστε με τον συντονιστή ή τον καθηγητή σας στο τέλος της συνεδρίας. Οι διευκολυντές είναι εκπαιδευμένοι να αναπτύσσουν σχέδια ασφαλείας και θα κρατήσουν τα σχέδιά σας εμπιστευτικά.

## 5- ΚΛΕΙΣΙΜΟ

**Διάρκεια:** 5 λεπτά

**Υλικά:** χαρτάκια σημειώσεων και στυλό

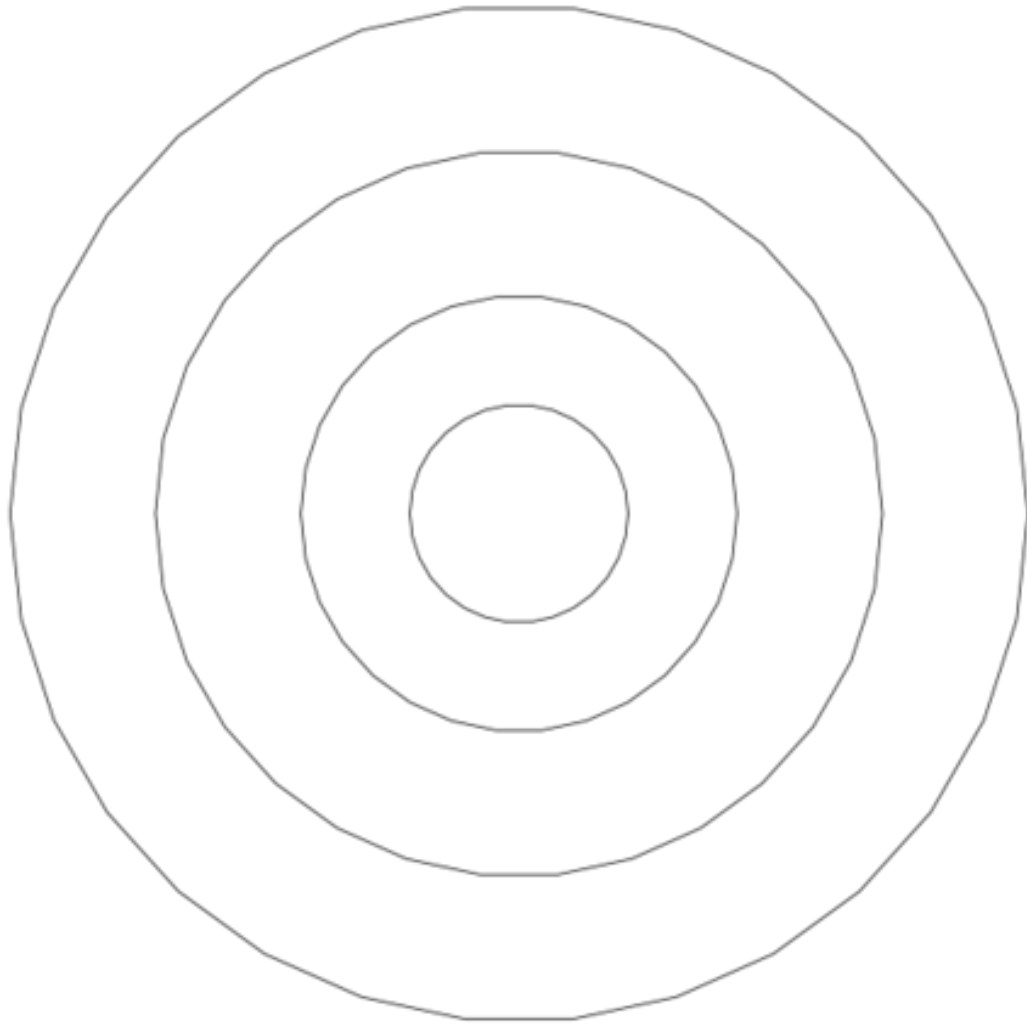
Σκεφτείτε τέσσερις λέξεις-κλειδιά ή ομάδες λέξεων που αναφέρθηκαν στο μάθημα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να εντοπίσουν αυτές τις λέξεις και να τις καταγράψουν. Συγκρίνετε τις λέξεις-κλειδιά που σκεφτήκατε με τις λέξεις-κλειδιά των συμμετεχόντων για να δείτε αν μπόρεσαν να αναγνωρίσουν τις βασικές ιδέες/έννοιες του μαθήματος.

*Προτεινόμενες λέξεις-κλειδιά: ασφάλεια, κίνδυνοι, δίκτυο ασφαλείας, στρατηγική ΠΕΣ ΟΧΙ, ΦΥΓΕ, ΜΙΛΑ*



## Φύλλο Δραστηριότητας

### Διάγραμμα Κοινωνικού Δικτύου



## Συνεδρία 3: Αντιμετώπιση της σεξουαλικής βίας

### Στόχοι

Να αναγνωρίσουν τα διάφορα είδη σεξουαλικής βίας. Να μάθουν να αναγνωρίζουν τις κατάλληλες και μη κατάλληλες συμπεριφορές. Να διαθέτουν σχέδιο δράσης σε περίπτωση έκθεσης σε σεξουαλική βία (πιο συγκεκριμένα παρενόχληση).

**Ηλικία:** Αυτή η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για παιδιά ηλικίας 11 ετών. Ιδανικά, η ομάδα έχει κάνει μαθήματα διαφυλικής αγωγής.

**Φύλο:** Για τη δραστηριότητα αυτή, οργανώστε 2 συνεδρίες (1 συνεδρία ανά φύλο).

**Ποιότητα:** Συνιστάται ανεπιφύλακτα η εφαρμογή αυτής της δραστηριότητας από επαγγελματίες που έχει εκπαιδευτεί στην προστασία των παιδιών και γνωρίζει πως να επικοινωνεί με ευαισθησία προς τα παιδιά.

**Συναίνεση:** Ενημερώστε τους γονείς/φροντιστές για το περιεχόμενο της δραστηριότητας και ζητήστε ενεργά τη συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή του παιδιού.

### Επισκόπηση της ανάπτυξης της συνεδρίας

Δραστηριότητες	Υλικά	Διάρκεια 90 λεπτά
0- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	φύλλα Μπλοκ Σεμιναρίων, μαρκαδόροι	10 λεπτά
1- ΟΡΙΑ <i>Καλά αγγίγματα, κακά αγγίγματα</i>	κατάλογος αγγιγμάτων, φύλλα Μπλοκ Σεμιναρίων, κολλητικά χαρτάκια, στυλό	20 λεπτά
2- ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ <i>Κάρτες σεξουαλικής βίας Ποιοί είναι οι δράστες;</i>	κάρτες σεξουαλικής βίας, φύλλα μπλοκ σεμιναρίων, αφίσα με τον ορισμό σεξουαλικής βίας	30 λεπτά
3- ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΒΙΑΣ <i>Τί πρέπει να κάνουμε;</i>	φύλλα Μπλοκ Σεμιναρίων με τη στρατηγική NO GO TELL, σενάρια	20 λεπτά
4- ΚΛΕΙΣΙΜΟ	φύλλα μπλοκ σεμιναρίων, αυτοκόλλητα χαρτάκια, στυλό	10 λεπτά

### Οδηγίες

#### 0- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και αν πρόκειται για νέους συμμετέχοντες, ζητήστε από όλη την ομάδα να παρουσιαστούν ξανά. Πείτε τους ότι θα προσπαθήσουν να ανακαλέσουν στη μνήμη τους όσα έμαθαν

κατά τη διάρκεια των 2 τελευταίων συνεδριών με τη βοήθεια αυτών που ήταν παρόντες στις προηγούμενες συνεδρίες.

Μαζί με τους συμμετέχοντες, δημιουργήστε ένα "χρονοδιάγραμμα" των εννοιών που διδάχθηκαν κατά τη διάρκεια των 2 τελευταίων συνεδριών (βάλτε τις έννοιες σε σειρά).

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι σήμερα θα συνεχίσετε να συζητάτε θέματα που αφορούν την ασφάλειά τους στην καθημερινή ζωή, αλλά με μια θεματολογία πιο συγκεκριμένη αυτή τη φορά.

Θα πρέπει να εξηγήσετε ότι θα μιλήσετε για τη σεξουαλική βία και ότι πρόκειται για ένα ευαίσθητο θέμα που μπορεί να εγείρει προσωπικά και έντονα συναισθήματα στα άτομα της ομάδας. Επαναλάβετε τους ότι αν αισθάνονται ότι δεν τους ζητάτε να μιλήσουν για τις προσωπικές τους εμπειρίες, αλλά περισσότερο θα θέλατε να μιλήσετε γενικά για το θέμα.

## 1- ΟΡΙΑ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Καλά αγγίγματα, κακά αγγίγματα

**Στόχοι:** να αναγνωρίζουν την κατάλληλη και την ακατάλληλη συμπεριφορά

**Διάρκεια:** 20 λεπτά

**Πηγές:** Προσαρμοσμένο από My safety, my wellbeing, IRC, 2016

**Υλικά:** κατάλογος αγγιγμάτων, flipchart, κολλητικά χαρτάκια, στυλό

### Οδηγίες



Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τριών ή τεσσάρων ατόμων. Εξηγήστε τους ότι θα προσπαθήσουν να κατηγοριοποιήσουν διαφορετικά είδη αγγίγματος σε 3 κατηγορίες: κακά αγγίγματα, αγγίγματα που μας δημιουργούν σύγχυση και καλά αγγίγματα. Εξηγήστε ότι τα καλά αγγίγματα σας κάνουν να αισθάνεστε άνετα και να εκτιμάτε, ενώ τα κακά αγγίγματα μπορεί να σας πληγώσουν, να σας κάνουν να νιώσετε αμηχανία ή να νιώσετε άβολα.

Δώστε σε κάθε ομάδα έναν κατάλογο διαφορετικών τύπων αγγίγματος (μπορείτε να ανατρέξετε στον παρακάτω πίνακα, αλλά μη διστάσετε να προσθέσετε και άλλα παραδείγματα που σχετίζονται με το δικό σας πλαίσιο), ένα άδειο φύλλο μπλοκ σεμιναρίων, μερικά αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων και στυλό. Ζητήστε τους να εξετάσουν κάθε ένα από τα διαφορετικά αγγίγματα και να γράψουν το καθένα σε ξεχωριστό αυτοκόλλητο σημείωμα. Στη συνέχεια, πείτε τους να αποφασίσουν στην ομάδα τους ποιο αγγίγμα ανήκει σε ποια κατηγορία. Μπορούν επίσης να γράψουν πρόσθετα στοιχεία που μπορεί να μην περιλαμβάνονται στον κατάλογο. Μόλις τελειώσουν, κρεμάστε τα διαφορετικά χαρτάκια και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συγκρίνουν τα αποτελέσματά τους.

### Απολογισμός



- Θα μπορούσατε να παρατηρήσετε διαφορές μεταξύ των ομάδων σας; Πού;
- Ήταν πάντα εύκολο να επιλέξετε μια κατηγορία; Γιατί;
- Τί κάνει τη διαφορά μεταξύ ενός καλού και ενός κακού αγγίγματος;
- Τί πρέπει/μπορεί να κάνει κάποιος αν βιώνει άσχημα ή μπερδεμένα αγγίγματα;



Υπενθυμίστε στον συμμετέχοντα την στρατηγική ΠΕΣ ΟΧΙ, ΦΥΓΕ, ΜΙΛΑ και επιλέξτε ένα παράδειγμα για να την εφαρμόσετε στην πράξη.

*Ας πούμε ότι κάποιος σας αγκαλιάζει με έναν τρόπο που σας φαίνεται άβολος. Τί θα κάνατε;*

### Βασικά μηνύματα

Μερικές φορές οι άλλοι άνθρωποι μας αγγίζουν με τρόπους που δεν μας αρέσουν, που μας κάνουν να νιώθουμε άβολα. Εφόσον το σώμα σας, σας ανήκει, είναι δικαίωμά σας να λέτε όχι σε πράγματα με τα οποία δεν αισθάνεστε άνετα. Έχετε ΠΑΝΤΑ το δικαίωμα να πείτε "ΟΧΙ" σε κάποιον αν σας αγγίξει με τρόπο που δεν σας αρέσει, και δεν χρειάζεται ποτέ να εξηγήσετε το ΟΧΙ σας - το σώμα σας είναι δικό σας.

*Μπορείτε να πάρετε τον παρακάτω κατάλογο με τα αγγίγματα και να προσθέσετε και άλλα αγγίγματα που σχετίζονται με το δικό σας πλαίσιο (μπορεί να προσαρμοστεί και για τα αγόρια).*

Καλά Αγγίγματα	Αγγίγματα που προκαλούν σύγχυση	Κακά Αγγίγματα
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μια μητέρα αγκαλιάζει την κόρη της</li> <li>• Δύο φίλοι κρατιούνται από το χέρι</li> <li>• Μια κοπέλα χτενίζει τα μαλλιά της αδερφής της</li> <li>• Ένα ελαφρύ χτύπημα στην πλάτη από τον πατέρα σου</li> <li>• Εξέταση στον γιατρό με την παρουσία της μητέρας σου</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενα φιλή που σε κάνει να νιώθεις αμηχανία</li> <li>• Κράτημα χεριών</li> <li>• Αγκαλιές</li> <li>• Κάποιος σε γαργαλάει</li> <li>• Τρίψιμο/χάδι στην πλάτη</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Άγγιγμα σε προσωπικά μέρη στο σώμα</li> <li>• Κλωτσιές</li> <li>• Δάγκωμα</li> <li>• Χαστούκισμα</li> <li>• Τσίμπημα</li> <li>• Εξαναγκαστική ερωτική επαφή</li> </ul>

## 2- ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ (ΤΙ; ΠΟΙΟΣ;)

### Τίτλος της δραστηριότητας: Κάρτες σεξουαλικής βίας

**Στόχοι:** να κατανοήσουν τι είναι η σεξουαλική κακοποίηση και να αναγνωρίσουν τα διάφορα είδη σεξουαλικής βίας, συμπεριλαμβανομένης της παρενόχλησης

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

**Πηγές:** Προσαρμοσμένο από το «Life-skills, Leadership and Limitless Potential (LLLP), Tdh, 2017 and The Youth Resilience Programme Psychosocial support in and out of school», Save the Children, 2016

**Υλικό:** κάρτες σεξουαλικής βίας, flipchart, ορισμός σεξουαλικής βίας σε φύλλο μπλοκ σεμιναρίων

## Οδηγίες

Τώρα που συζητήσαμε για τα καλά και τα κακά αγγίγματα, θα μιλήσουμε τώρα για ένα είδος κακού αγγίγματος, το οποίο ονομάζεται σεξουαλική κακοποίηση.



### Βήμα 1: Κάρτες σεξουαλικής βίας (20 λεπτά)

Δώστε στους νέους τις κάρτες σεξουαλικής βίας (Φύλλο δραστηριότητας 1) και ρωτήστε τους αν πιστεύουν ότι αντιπροσωπεύουν μια πράξη σεξουαλικής βίας. Θα πρέπει να τοποθετήσουν τις κάρτες στις ακόλουθες κατηγορίες: "ναι", "όχι" και "ίσως".



### Απολογισμός

Αφού το κάνουν αυτό, ζητήστε τους να εξηγήσουν γιατί πιστεύουν ότι ορισμένες πράξεις αντιπροσωπεύουν σεξουαλική βία και άλλες όχι.



### Βασικά μηνύματα

Δώστε στα παιδιά τον ακόλουθο ορισμό της σεξουαλικής βίας:

*"Η σεξουαλική βία ενσωματώνει κάθε συμπεριφορά που θεωρείται ότι έχει σεξουαλικό χαρακτήρα, η οποία είναι ανεπιθύμητη ή λαμβάνει χώρα χωρίς συγκατάθεση ή κατανόηση" (Beckett, 2013).*

Επισημάνετε τις λέξεις "αντιληπτή" και "συναίνεση" και "κατανόηση" και "ανεπιθύμητη". Ρωτήστε την ομάδα τι καταλαβαίνουν ότι σημαίνουν αυτές οι λέξεις.

Αυτός ο ορισμός καθιστά σαφές ότι αυτό που θεωρείται ως σεξουαλική πράξη μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο. Για παράδειγμα, το να σας σφυρίζουν στο δρόμο μπορεί να μην εκλαμβάνεται ως σεξουαλική πράξη για κάποιους, αλλά για άλλους θα εκλαμβάνεται, και μπορεί επίσης να είναι ανεπιθύμητο. Ωστόσο, κάποιος μπορεί να μην αντιλαμβάνεται ότι ασκείται σεξουαλική βία λόγω της έλλειψης κατανόησης μιας κατάστασης. Αυτή η δραστηριότητα αποσκοπεί στην προώθηση της καλύτερης κατανόησης τέτοιων καταστάσεων.



### Απολογισμός

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν, με βάση τον ορισμό, θα ήθελαν να κατηγοριοποιήσουν ξανά κάποια από τις κάρτες σεξουαλικής βίας.

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν μπορούν να δώσουν άλλα παραδείγματα ανάρμοστης συμπεριφοράς που συνιστά σεξουαλική κακοποίηση.



### Βασικά μηνύματα

Σεξουαλική κακοποίηση είναι όταν κάποιος σας ζητάει να κάνετε σεξ, αγγίζει τα ιδιωτικά σας μέρη ή οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματός σας με τρόπο που σας κάνει να αισθάνεστε **άβολα**. Είναι επίσης όταν κάποιος σας αναγκάζει να βλέπετε σεξουαλικές εικόνες ή όταν κάποιος σας μιλάει με σεξουαλικό τρόπο, σχολιάζοντας το σώμα σας ή κάνοντας προτάσεις που σας κάνουν να αισθάνεστε άβολα.

Η σεξουαλική παρενόχληση είναι ένα είδος σεξουαλικής βίας και ορίζεται ως οποιαδήποτε ανεπιθύμητη, πίεση, λεκτική, οπτική ή σωματική επαφή σεξουαλικής φύσης. Είναι οποιαδήποτε επαναλαμβανόμενη ή

σκόπιμη ενέργεια ή συμπεριφορά που είναι εχθρική, προσβλητική ή εξευτελιστική για τον αποδέκτη. Το όριο μεταξύ της εκδήλωσης του ενδιαφέροντός σας σε κάποιον, του φλερτ και της παρενόχλησης μπορεί να είναι πραγματικά λεπτό:

#### Φλερτ

- έχει ωραία αίσθηση, οικοδόμηση εμπιστοσύνης και για τα δύο μέρη
- είναι αμοιβαίο
- δεν είναι απειλητικό αλλά κολακευτικό
- είναι ισότιμο και για τα δύο μέρη

#### Σεξουαλική παρενόχληση

- έχει άσχημη αίσθηση, υποτιμητική
- είναι ανεπιθύμητη από τον δέκτη
- είναι απειλητική και προσβλητική
- ενισχύει τον εγωισμό του δότη μειώνοντας την αυτοεκτίμηση του δέκτη
- χρησιμοποιείται από το άτομο με κοινωνική/καταστασιακή δύναμη ως κατάχρηση αυτής της δύναμης.
- Τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες μπορούν να κακοποιήσουν άλλους ανθρώπους - αυτό περιλαμβάνει τη σεξουαλική κακοποίηση.
- Οι νέοι μπορούν να κακοποιήσουν, άλλα παιδιά και συνομηλίκους τους.
- Τα αγόρια μπορούν να κακοποιηθούν, καθώς και τα κορίτσια.
- Οι περισσότεροι κακοποιητές δεν είναι ψυχικά ασθενείς.
- Είναι απολύτως αδύνατο να αναγνωρίσετε έναν κακοποιητή κοιτάζοντάς τον.
- Μερικές φορές οι κακοποιητές είναι στενά μέλη της οικογένειας.
- Τις περισσότερες φορές, ο θύτης είναι κάποιος που το παιδί ή ο νέος γνωρίζει και θα έπρεπε να μπορεί να εμπιστεύεται.

### 3- ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ

**Τίτλος της δραστηριότητας:** Τί πρέπει να κάνουμε;

**Στόχοι:** Να έχουμε ένα σχέδιο δράσης σε περίπτωση έκθεσης σε σεξουαλική βία (πιο συγκεκριμένα παρενόχληση)

**Διάρκεια:** 20 λεπτά

**Υλικό:** Αφίσσα με τη στρατηγική ΠΕΣ ΟΧΙ, ΦΥΓΕ, ΜΙΛΑ, σενάρια

#### Οδηγίες

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι αυτή η δραστηριότητα θα δώσει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στην προστασία του εαυτού τους.

#### Βήμα 1

Ως εκ τούτου, πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα ζητήστε από τους συμμετέχοντες να θυμηθούν τη στρατηγική ΠΕΣ ΟΧΙ, ΦΥΓΕ, ΜΙΛΑ

- **ΟΧΙ:** αναγνώριση καταστάσεων κινδύνου ή κακοποίησης

Είναι απολύτως σωστό να πείτε ΟΧΙ αν κάποιος σας κάνει να νιώθετε απειλή ή ανασφάλεια.



Μην κατηγορείτε τον εαυτό σας για τυχόν βία/κακοποίηση που βιώνετε.

- **ΦΥΓΕ:** φύγετε ή αποφύγετε αυτές τις καταστάσεις

Εάν μπορείτε, θα πρέπει να ΦΥΓΕΤΕ από την κατάσταση.

Είναι σημαντικό να έχετε προσδιορίσει προηγουμένως πού να ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ σε τέτοιες περιπτώσεις (δίκτυο ασφαλείας).

Μπορεί να μην είναι πάντα δυνατό να ΦΥΓΕΤΕ από μη ασφαλείς καταστάσεις, αλλά είναι πάντα σημαντικό να προσπαθήσετε να το ΠΕΙΤΕ.

- **ΜΙΛΑ:** ζητώντας συμβουλές και υποστήριξη από άλλους.

Μπορείτε να ΜΙΛΗΣΕΤΕ σε έναν έμπιστο ενήλικα ή φίλο για την κατάσταση το συντομότερο δυνατό.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν από πριν τους ανθρώπους με τους οποίους θα μοιράζονταν κάτι τέτοιο.

## Βήμα 2

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων και δώστε σε κάθε ομάδα μία συγκεκριμένη κατάσταση.

Παραδείγματος χάριν:

- Κάποιος/α περπατάει στο δρόμο και βλέπει μια ομάδα αγοριών να στέκονται στο δρόμο. Διασχίζει το δρόμο γιατί θέλει να τα αποφύγει. Αρχίζουν να του/της φωνάζουν, κάνοντας ανάρμοστα σχόλια για τον τρόπο που περπατάει, τον τρόπο που είναι ντυμένος/η και τον τρόπο που φαίνεται.
- Η Ρούλα πηγαίνει πάντα στο ίδιο σούπερ μάρκετ. Ο καταστηματάρχης ήταν πάντα φιλικός μαζί της. Μια μέρα, όταν η Ρούλα πήγε να πληρώσει τα προϊόντα της, ο καταστηματάρχης της είπε ότι δεν χρειάζεται να πληρώσει. Την επόμενη εβδομάδα, συνέβη το ίδιο πράγμα. Η Ρούλα αισθάνθηκε χαρούμενη γιατί μπορούσε να εξοικονομήσει τα χρήματά της. Αλλά την τρίτη φορά που πήγε, ο καταστηματάρχης ζήτησε από τη Ρούλα να τον ακολουθήσει για μια βόλτα στην πίσω αυλή του σούπερ μάρκετ. Όταν εκείνη αρνήθηκε, της είπε ότι πρέπει να το κάνει, ως αντάλλαγμα για όλα τα αντικείμενα που της έδωσε.
- Βρίσκεστε με την οικογένειά σας στο σπίτι και εκεί βρίσκονται αρκετοί συγγενείς. Βοηθάτε στην κουζίνα. Μπαίνει ένας γείτονας και σας ζητάει να του κάνετε μια χάρη. Λέει ότι πρέπει να μείνει μόνος/η μαζί σας για τη χάρη αυτή).

Ακολουθώντας τη στρατηγική ΠΕΣ ΟΧΙ, ΦΥΓΕ, ΜΙΛΑ, ζητήστε τους να συζητήσουν από κοινού τι θα έκαναν για κάθε βήμα.

## Απολογισμός

Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει την κατάστασή της και τον τρόπο με τον οποίο σκέφτηκαν να αντιδράσουν.

- Είναι πάντα εύκολο να λέτε ΟΧΙ και να ΦΥΓΕΤΕ;
- Είναι εύκολο να το πείτε σε κάποιον; Ποιες δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος στο να αποφασίσει σε ποιον να το πει; (φόβος τιμωρίας, φόβος ότι δεν θα τον πιστέψουν, φόβος στιγματισμού και δυσφήμισης)

- Πώς μπορούν να επιλυθούν οι δυσκολίες; (π.χ., να βρείτε την κατάλληλη στιγμή για να τους μιλήσετε, να τους μιλήσετε όταν είστε σίγουροι ότι κανείς άλλος δεν μπορεί να σας ακούσει, να ζητήσετε από έναν φίλο να είναι εκεί για να σας υποστηρίξει).
- Πώς μπορείτε να το πείτε σε αυτό το άτομο; Τί μπορείτε να πείτε;



### Βασικά μηνύματα

Να θυμάστε ότι κανείς, ούτε καν ένας φίλος ή ένα μέλος της οικογένειας, δεν πρέπει ποτέ να σας αγγίξει και να σας ζητήσει να το κρατήσετε μυστικό. Ότι κι αν συνέβη, δεν είναι δικό σας λάθος! Αν σας συμβεί ποτέ κάτι τέτοιο, **πρέπει να πείτε ΟΧΙ, να προσπαθήσετε να ΦΥΓΕΤΕ και να το ΠΕΙΤΕ σε κάποιον που εμπιστεύεστε**. Μερικές φορές είναι δύσκολο να μιλήσεις σε ανθρώπους για αυτές τις καταστάσεις, αλλά οι γονείς σου, οι συγγενείς σου, οι δάσκαλοι και οι ενήλικες που εμπιστεύεσαι είναι οι άνθρωποι που μπορείς να το πεις. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να το λέτε μέχρι κάποιος να σας ακούσει. Αν εσύ ή κάποιος γνωστός σου φοβάται ή ανησυχεί για αγγίγματα, πρέπει να το πεις σε κάποιον που εμπιστεύεσαι ή σε κάποιον υπεύθυνο, ώστε να μπορέσει να κάνει κάτι γι' αυτό.

## 4 - ΚΛΕΙΣΙΜΟ

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

**Υλικά:** φύλλα μπλοκ σεμιναρίων, αυτοκόλλητα χαρτάκια, στυλό



Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν σε ένα χαρτάκι σημειώσεων: 3 πράγματα που έμαθαν και 2 πράγματα για τα οποία έχουν μια ερώτηση. Στη συνέχεια, όταν τελειώσουν, πηγαίνουν και τα κολλάνε σε ένα φύλλο μπλοκ σεμιναρίων. Αφιερώστε χρόνο για να δείτε όλα τα χαρτάκια και να απαντήσετε στις ερωτήσεις.



## Φύλλο δραστηριότητας 1

### Κάρτες σεξουαλικής βίας

Μπορείτε να επιλέξετε, να προσαρμόσετε ή να προσθέσετε τις παρακάτω προτάσεις. Βεβαιωθείτε ότι είναι σχετικές με το φύλο με το οποίο εργάζεστε.

- Βρίσκεστε στην αίθουσα φαγητού με τους φίλους σας και μια ομάδα μαθητών που βρίσκεται κοντά σας αρχίζει να κάνει σεξουαλικές χειρονομίες και σχόλια σε έναν από τους φίλους σας που κάθεται μαζί σας.
- Κάποιος έχει σεξουαλική επαφή με ένα παιδί.
- Στην ομάδα σας, κάποιος κάνει υπαινικτικές χειρονομίες ή θορύβους ή λέει σεξουαλικά προσβλητικά αστεία.
- Μια δασκάλα σας έχει αγκαλιάσει και σας έχει φιλήσει με τρόπο που σας κάνει να νιώθετε άβολα.
- Ο Α. επιδεικνύει σεξουαλικά σαφείς φωτογραφίες ή περιοδικά στον/στην μικρότερο/η αδελφό/αδελφή του/της.
- Ο Α. ζητά και πιέζει επανειλημμένα την Γ. να τον φιλήσει, παρόλο που εκείνη έχει πει ΟΧΙ.
- Κάποιος διαδίδει σεξουαλικές φήμες για εσάς.
- Κάποιος/α σας ζητάει να στείλετε μια φωτογραφία σας γυμνή



Terre des hommes Hellas  
Meteoron 28, 11631, Athens  
[grc.info@tdh.ch](mailto:grc.info@tdh.ch)  
+30 210 7510007