

# Συμμετοχικότητα

Αυτή την εβδομάδα εξετάζουμε τη συνεκτικότητα από το πρίσμα του να φροντίζουμε ο ένας τον άλλον και να αντισταθούμε σε όσους εκφοβίζουν ή σκόπιμα αποκλείουν άλλους. Αυτά τα μαθήματα δεν πρέπει να αντικαταστήσουν οποιοδήποτε πρόγραμμα σπουδών που επικεντρώνεται στον εκφοβισμό που κάνετε ή που εφαρμόζει το σχολείο ως μέρος των πολιτικών ή στρατηγικών κατά του εκφοβισμού. Αντίθετα, αυτά τα μαθήματα ελπίζουμε να συμπληρώνουν το έργο που ήδη κάνετε για να μειώσετε και να εξαλείψετε τον σχολικό εκφοβισμό. Η πρωταρχική εστίαση είναι στο πώς να είστε περισσότερο περιεκτικοί με τους άλλους μέσω της συμπεριφοράς που σας προσφέρουμε. Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν στο να είναι επικίνδυνοι μέσω του παιχνιδιού ρόλων, της συζήτησης, του προσωπικού προβληματισμού και της δημιουργικής έκφρασης.

Ξεκινήστε την ενότητα με το μάθημα ολόκληρης της τάξης και στη συνέχεια στοχεύστε να ολοκληρώσετε τουλάχιστον δύο από τα μίνι μαθήματα με τους μαθητές σας όλη την εβδομάδα. Κάθε μίνι μάθημα έχει σχεδιαστεί για να παρουσιάζει στοιχεία του κύριου μαθήματος με νέους και συναρπαστικούς τρόπους.

## Κύριο Μάθημα

**Μάθημα όλης της τάξης**  
30 λεπτά

START  
HERE

### Είναι ENAn Upstander

Αυτό το μάθημα εξηγεί τι σημαίνει να είσαι ανώτερος και τους κινδύνους που ενέχει το να είσαι ανώτερος. Το μάθημα χρησιμοποιεί ένα παράδειγμα από τον Μάγο του Οζ για να καταδείξει πώς μοιάζει η συμπεριφορά του όρθιου, δίνοντας στους μαθητές την ευκαιρία να συζητήσουν τη συμπεριφορά του όρθιου και τα πιθανά αποτελέσματα του να υπερασπιστούν τους άλλους. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

## Μίνι Μαθήματα

**Για Μικρές Ομάδες**  
15 λεπτά



### Upstander Role-Play

Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο παιχνιδιού ρόλων (δείτε παρακάτω) και αφήστε χρόνο στους μαθητές να αναπτύξουν ένα παιχνίδι ρόλων για να παίξουν για την υπόλοιπη τάξη. Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να επηρεάσουν την έκβαση της κατάστασης οι ανταποκρίσεις των παικτών στο παιχνίδι ρόλων;
- Πιστεύετε ότι ο νταής θα αλλάξει τη συμπεριφορά του με βάση τις ενέργειες του υπερκείμενου; Γιατί ή γιατί όχι;

**Για Συνεργάτες**  
15 λεπτά



### Upstander Acrostic

Μπορούμε να ανταποκριθούμε με πολλούς διαφορετικούς τρόπους όταν βλέπουμε ή βιώνουμε εκφοβισμό. Ανταποκρινόμενοι με δυναμικό τρόπο, είμαστε υπερασπιστές. Αλλά, σημαίνει επίσης να πάρουμε ένα ρίσκο: ο νταής μπορεί να στραφεί εναντίον μας, ο νταής μπορεί να μας αγνοήσει και να συνεχίσει να εκφοβίζει και οι φίλοι μας μπορεί να μην υπερασπιστούν εμάς. Είναι πιο δύσκολο να ρισκάρεις και να προσπαθείς να σταματήσεις

τον εκφοβισμό παρά να είσαι παθητικός παρευρισκόμενος. Χρειαζόμαστε, λοιπόν, συγκεκριμένες στρατηγικές για το πώς να είμαστε με αυτοπεποίθηση θεατή κάθε φορά που βλέπουμε εκφοβισμό. Χρησιμοποιήστε τη λέξη UPSTANDER και δημιουργήστε μια ακροστιχίδα που χρησιμοποιεί λέξεις ή φράσεις που αποτελούν μέρος κάθε γράμματος στο UPSTANDER (αν καιόχι πρέπει να ξεκινήσετε με αυτά τα γράμματα). Για παράδειγμα, για το «U», οι μαθητές θα μπορούσαν να γράψουν, «Χρησιμοποιήστε ήρεμα λόγια για να μιλήσετε στον νταή». Για το «P», οι μαθητές θα μπορούσαν να γράψουν, «Διατηρώ τη στάση του σώματός μου ανοιχτή και σίγουρη».

Παράδειγμα:

**Σ**Εδείτε ήρεμα λόγια για να μιλήσετε στον νταή.  
**Κ**ανέννας **Π**η στάση του σώματός μου ανοιχτή και σίγουρη.  
**μικρό**  
**Τ**  
**ΕΝΑ**  
**Ν**  
**ρε**  
**ΚΑΙ**  
**Ρ**

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να είναι δημιουργικοί καθώς σχεδιάζουν την ακροστιχίδα τους. Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι οι λέξεις και οι φράσεις τους πρέπει να εκφράζουν αντικείμενα δράσης που μπορούν να κάνουν όποτε βρίσκονται σε όρθια θέση και δεν αισθάνονται σίγουροι για το πώς να βοηθήσουν.

Για Ιδιώτες  
15 λεπτά



### Υπενθύμιση Upstander

Ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν ένα βραχιόλι, ποδήλατο, αυτοκόλλητο, καρφίτσα, ζωγραφισμένο βράχο, σελιδοδείκτη ή κάποια άλλη υπενθύμιση που μπορούν να κρατήσουν μαζί τους για να τους υπενθυμίσουν ότι είναι θεατές όταν βλέπουν εκφοβισμό. Εξασφαλίστε τις κατάλληλες προμήθειες τέχνης για τους μαθητές εκ των προτέρων, αλλά διατηρήστε το απλό, ώστε η εστίαση να μπορεί να είναι στην υπενθύμιση. Τα βραχιόλια, για παράδειγμα, μπορεί να είναι τόσο απλά όσο έγχρωμα χαρτιά ή, αν έχετε μαθητές που είναι έμπειροι στην κατασκευή βραχιολιών φίλιας, θα μπορούσαν να διδάξουν σε άλλους στην τάξη πώς να τα φτιάξουν. Αυτός είναι ένας καλός τρόπος για να ενθαρρύνετε τη δέσμευση των μαθητών που οδηγεί σε μια μεγάλη αίσθηση συμμετοχής.

Όταν τελειώσει η χειροτεχνία, υπενθυμίστε στους μαθητές να την κρατήσουν κάπου που θα είναι συχνά ή σε ένα μέρος που θα τους υπενθυμίζει συνεχώς τη δύναμή τους να είναι υπερήφανοι.

Με επίκεντρο την  
τεχνολογία  
15 λεπτά



### Μας ενοχλεί πραγματικά ο εκφοβισμός;

Συζήτηση σε μεγάλη ομάδα: Συζητήστε πώς απεικονίζεται ο εκφοβισμός στην τηλεόραση και στις ταινίες. Είναι «δοξασμένο»; Όταν το βλέπουμε πολύ, τείνουμε να το αναγνωρίζουμε λιγότερο στην πραγματική ζωή; Η τηλεόραση/οι ταινίες εξομαλύνουν τον εκφοβισμό; Εξετάστε το ενδεχόμενο να δείξετε ένα τηλεοπτικό ή κινηματογραφικό κλιπ κατάλληλο για την ομάδα μαθητών σας που δείχνει πώς απεικονίζεται και αντιμετωπίζεται η συμπεριφορά εκφοβισμού. Η ταινία Wonder μπορεί να είναι ένα καλό μέρος για να βρείτε ένα σύντομο κλιπ.



# Γίνε Υπέρηχος

Αυτό το μάθημα εξηγεί τι σημαίνει να είσαι ανώτερος και τους κινδύνους που ενέχει το να είσαι ανώτερος. Το μάθημα χρησιμοποιεί ένα παράδειγμα από τον Μάγο του Οζ για να καταδείξει πώς μοιάζει η συμπεριφορά του όρθιου, δίνοντας στους μαθητές την ευκαιρία να συζητήσουν τη συμπεριφορά του όρθιου και τα πιθανά αποτελέσματα του να υπερασπιστούν τους άλλους.

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

### Απαιτούμενα Υλικά

- ❑ Λευκός πίνακας ή άλλη συσκευή για την αναπαραγωγή του κλιπ ταινίας (μπορεί να σημαίνει ασφάλιση του DVD και μιας συσκευής αναπαραγωγής DVD / συνδυασμού τηλεόρασης)

### Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας, τα Πρότυπα της Διεθνούς Εταιρείας Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση, κατά περίπτωση, και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτη προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

## Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Κατανοήστε τον ρόλο του υπερασπιστή.
- Εξασκηθείτε σε υψηλές συμπεριφορές.
- Συζητήστε τη συμπεριφορά εκφοβισμού και πώς να είστε πιο περιεκτικοί σε καταστάσεις όπου οι άνθρωποι υφίστανται εκφοβισμό ή σκόπιμα αποκλείονται.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Μερικές φορές το να είσαι χωρίς αποκλεισμούς μπορεί να νιώθεις επικίνδυνο. Μπορεί να σημαίνει να γνωρίσεις νέους ανθρώπους. Μπορεί να σημαίνει αλλαγή του τρόπου που σκεφτόμαστε ή ενεργούμε. Μπορεί να σημαίνει να μιλάμε όταν νιώθουμε ότι είμαστε περισσότεροι. Μπορεί να σημαίνει ότι υπερασπίζεστε κάποιον ή προσπαθείτε να διασφαλίσετε ότι οι πολιτικές και τα περιβάλλοντα είναι δίκαια και δίκαια για όλους, φοιτητές και το προσωπικό. Ποιος είναι ο κίνδυνος που θα ήσασταν διατεθειμένοι να αναλάβετε αυτή την εβδομάδα για να βοηθήσετε να κάνετε κάτι (ή τον εαυτό σας!) πιο περιεκτικό, δίκαιο ή δίκαιο; Ποια βήματα δράσης απαιτούνται για να πραγματοποιηθεί η ιδέα σας;



## Μερίδιο

5-7 λεπτά

Αυτή την εβδομάδα θα μιλήσουμε λίγο για το τι πρέπει να κάνουμε όταν βλέπουμε άλλα παιδιά να αποκλείονται ή ακόμα και να εκφοβίζονται. Το να αντιστέκεσαι σε έναν νταή ή κάποιον που σκόπιμα αποκλείει άλλους μπορεί να αισθάνεται επικίνδυνος, αλλά υπάρχει δύναμη στους αριθμούς. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι νταής ή θύματα, αλλά είναι αυτό που λέμε παρεισφροσκομένοι. Αυτοί είναι οι άνθρωποι που παρακολουθούν ή γνωρίζουν ότι κάτι αγενές ή άδικο συμβαίνει, αλλά δεν κάνουν τίποτα. Αυτή η μεγάλη ομάδα ανθρώπων μπορεί να κάνει τη διαφορά!

Γράψτε: «Το να γίνεις ανώτερος σημαίνει να παίρνεις ρίσκα» στον πίνακα.

Το να δείχνεις θάρρος αντιστέκεσαι σε έναν νταή απαιτεί διεκδίκηση. Μπορεί κάποιος να ορίσει τη διεκδίκηση για εμάς; Τι σημαίνει να είσαι διεκδικητικός; (Προσκαλέστε την απάντηση του μαθητή. Ο ορισμός RAK της

δικδικητικότητα είναι να υπερασπίζεστε τον εαυτό σας και αυτό στο οποίο πιστεύετε ενώ σέβεστε τους άλλους.)

Καλός! Και μπορεί να είναι επικίνδυνο! Στην πραγματικότητα, ο φόβος μας να ρισκάρουμε μπορεί να μας εμποδίσει να κάνουμε οτιδήποτε όταν βλέπουμε ανθρώπους να αποκλείονται ή, χειρότερα, να εκφοβίζονται. Ας μιλήσουμε για τα επίπεδα κινδύνου που συνεπάγεται η υπεράσπιση κάποιου άλλου.

Γράψτε κάθε επίπεδο κινδύνου στον πίνακα και δώστε παραδείγματα για το καθένα καθώς εξηγείτε τα επίπεδα κινδύνου.

- Χωρίς κίνδυνο: Συμμετάσχετε στον νταή γελώντας ή συμφωνώντας.
- Χαμηλός κίνδυνος: Κοιτάξτε μακριά. μην συμμετάσχετε στον νταή αλλά μην φύγετε και μην τραβήξετε την προσοχή στη δυσφορία ή την απάθειά σας.
- Μέτριος κίνδυνος: Αλλάξτε θέμα, απομακρυνθείτε και ενθαρρύνετε και άλλους να φύγουν.
- Υψηλός κίνδυνος: Σηκωθείτε, μιλήστε και λάβετε βοήθεια εάν χρειαστεί.

Εάν βρίσκεστε σε μια θέση όπου βλέπετε συμπεριφορές εκφοβισμού ή παιδιά που σκόπιμα αποκλείονται, ποιο επίπεδο κινδύνου πιστεύετε ότι θα αναλάμβανате (ή συνήθως); Δεν χρειάζεται να το πείτε δυνατά, αλλά δώστε στον εαυτό σας μια ειλικρινή απάντηση. Ποια είναι η ανοχή σας στον κίνδυνο όταν σας δίνεται η ευκαιρία να υπερασπιστείτε κάποιον;



## Εμπνέω

15 λεπτά

Θα συνεχίσουμε να σκεφτόμαστε πώς να αντιδράσουμε σε καταστάσεις εκφοβισμού ή αποκλεισμού παρακολουθώντας ένα σύντομο απόσπασμα από την ταινία Ο Μάγος του Οζ. Πόσοι από εσάς το έχετε δει; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Είναι μια ταινία για ένα κορίτσι που ονομάζεται Dorothy που βρίσκεται μακριά από το σπίτι και κάνει πολλούς φίλους (και εχθρούς!) στο δρόμο της για να επιστρέψει. Μαθαίνει επίσης πολλά για τον εαυτό της και για τις σχέσεις της με άλλους ανθρώπους. Υπάρχουν μερικοί υπέροχοι χαρακτήρες σε αυτή την ταινία, συμπεριλαμβανομένου ενός λιονταριού. Στο κλιπ που θα παρακολουθήσουμε, θέλω να παρατηρήσετε τι συμβαίνει, πώς απαντά η Dorothy και πώς τελειώνει η σκηνή. Είναι λίγο λιγότερο από 3 λεπτά, οπότε θα το δούμε πρώτα και μετά θα συζητήσουμε.

Εμφάνιση του κλιπ: <https://www.youtube.com/watch?v=z2itQkiQUOE> (θα μπορούσατε επίσης να παίξετε το κλιπ σε αυτό το συγκεκριμένο σημείο της ταινίας μέσω DVD, εάν δεν είναι δυνατή η συλλογική προβολή του κλιπ στο Διαδίκτυο).



## Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εδώ είναι τα ερωτήματα που θέλω να συζητήσουμε. Ας τα πάρουμε ένα-ένα:

- Ποιος ήταν ο νταής σε αυτό το κλιπ; (Λιοντάρι)
- Ποια ήταν τα θύματα; (Scarecrow and Tin Man)
- Η Ντόροθι ήταν ο παρευρισκόμενος. Πώς μετατράπηκε σε υπεράνθρωπη; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)
- Τι επίπεδο κινδύνου πήρε η Ντόροθι; (υψηλός)
- Όταν η Ντόροθι στάθηκε μπροστά στο λιοντάρι, τι συνέβη; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)
- Τι μάθαμε για το λιοντάρι; (Είναι στην πραγματικότητα δειλός. Συμπεριφέρεται μόνο σκληρά.)

Αυτή η τελευταία ερώτηση είναι ίσως η πιο σημαντική γιατί γνωρίζουμε ότι οι περισσότεροι νταήδες ή άτομα που συμπεριφέρονται στους άλλους με ασέβεια ή που αποκλείουν άλλους πιθανώς δεν είναι πραγματικά κακοί άνθρωποι. Απλώς παλεύουν με κάτι στη ζωή τους και επιλέγουν να το βγάλουν σε κάποιον άλλο. Εάν μπορούμε να ανταποκριθούμε με ευγένεια και χωρίς αποκλεισμούς, όπως έκαναν οι Dorothy, Tin Man και Scarecrow, θα μπορούσαμε πραγματικά να αλλάξουμε τον νταή για τα καλά.



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Για να θυμηθούμε πώς μπορούμε να ρισκάρουμε για να βοηθήσουμε άλλους που υφίστανται εκφοβισμό, θα εξασκήσουμε 3 κινήσεις. Ας πούμε μαζί, «σηκωθείτε, μιλήστε, λάβετε βοήθεια!» Όταν λέμε, «σηκωθείτε», θέλω όλοι να σηκωθούν από τις καρέκλες τους. Όταν λέμε, «μίλα», σχηματίστε ένα μικρόφωνο γύρω από το στόμα σας και, τέλος, όταν λέμε «λάβετε βοήθεια», θα σηκώσουμε το χέρι μας σαν να κάναμε μια ερώτηση στον δάσκαλο. Εντάξει, ας προσπαθήσουμε όλοι μαζί τώρα. Σηκωθείτε, μιλήστε, λάβετε βοήθεια!

Θέλω επίσης να υπενθυμίσω σε όλους ότι εάν χρειάζεστε βοήθεια με κάποιον που εκφοβίζει άλλους ή που αποκλείει άλλους, μπορείτε να μιλήσετε σε εμένα ή σε οποιονδήποτε άλλο δάσκαλο ή προσωπικό του σχολείου. Θα σας βοηθήσουμε και θα φροντίσουμε μαζί σας την κατάσταση. Όταν υπερασπίζεστε τους άλλους, θα υπερασπιστούμε και εμείς μαζί και για εσάς.

# Μίνι Μάθημα Καταστάσεις Παιχνιδιού Ρόλων

## ΣΕΝΑΡΙΟ Νο 1

Ο Carlos είναι νέο παιδί στο σχολείο και δεν έχει πολλούς φίλους. Ο Ντέιβιντ, ένας μαθητής της 8ης δημοτικού που συχνά εκφοβίζει τα νέα παιδιά, έχει στείλει επανειλημμένα αγενή μηνύματα στους φίλους του για τον Κάρλος. Αυτός που έστειλε σήμερα είναι κακός και αναληθής.

Δημιουργήστε ένα παιχνίδι ρόλων που δείχνει πώς εσείς και οι φίλοι σας μπορείτε να είστε ευγενικοί θεατές και όχι παρατηρητές του Carlos.

---

## ΣΕΝΑΡΙΟ #2

Η Lakisha κάνει την ομάδα ποδοσφαίρου και ανυπομονεί να δημοσιεύσει αυτά τα νέα στο Facebook. Όταν γυρίζει σπίτι, ανακαλύπτει ότι μερικά από τα κορίτσια που δεν μπήκαν στην ομάδα δημοσιεύουν άσχημες φήμες για αυτήν, προτείνοντας ότι φλέρταρε με τον προπονητή για να φτιάξει την ομάδα και ότι είπε ψέματα για αυτά για να μην κάνουν η ομάδα. Δεν είναι η πρώτη φορά που δημοσιεύουν τέτοια σχόλια.

Δημιουργήστε ένα παιχνίδι ρόλων που δείχνει πώς εσείς και οι φίλοι σας μπορείτε να είστε ευγενικοί θεατές και όχι παρατηρητές της Lakisha.

---

## ΣΕΝΑΡΙΟ #3

Ο κ. Villagomez είναι γνωστός ως ένας πραγματικά απαιτητικός δάσκαλος μαθηματικών. Μια μέρα ο Μάρκος συνομιλεί στο Διαδίκτυο και δημοσιεύει τα εξής: «Μισώ τον κύριο V. Θα τα πάρω μαζί του». Δημιουργήστε ένα παιχνίδι ρόλων που δείχνει πώς μπορείτε να ανταποκριθείτε εσείς και οι φίλοι σας στον Marcus για να τον βοηθήσετε να αντιμετωπίσει την απογοήτευσή του με θετικό τρόπο όταν βλέπετε αυτήν την ανάρτηση.

---

## ΣΕΝΑΡΙΟ #4

Η Μαρία φωτογραφίζει τον εαυτό της φορώντας τζιν και ένα αποκαλυπτικό τοπ. Δημοσιεύει τη φωτογραφία στο Facebook, αλλά γρήγορα συνειδητοποιεί ότι έκανε λάθος. Διαγράφει την ανάρτηση, αλλά όχι πριν ένας συμφοιτητής κατεβάσει τη φωτογραφία και την αντιγράψει. Την επόμενη μέρα, όταν η Μαρία φτάνει στο σχολείο, ανακαλύπτει ότι η φωτογραφία είναι γεμισμένη στα ντουλάπια των μαθητών.

Δημιουργήστε ένα παιχνίδι ρόλων που δείχνει τι μπορείτε να κάνετε εσείς και οι φίλοι σας για να δείξετε ότι νοιάζεστε όταν βλέπετε τη φωτογραφία και να είστε θεατής παρά θεατής της Marissa.

---

## ΣΕΝΑΡΙΟ #5

Ο Χοσέ είναι ένας πολύ ταλαντούχος τζαζ σαξοφωνίστας. Ο Ντάνιελ παίζει επίσης σαξόφωνο και ζηλεύει τον Χοσέ. Έχει δημοσιεύσει στο παρελθόν άσχημα σχόλια για αυτόν στο διαδίκτυο. Αυτή τη φορά, ηχογραφεί κρυφά τον José να παίζει, αλλάζει την ηχογράφηση ώστε το κομμάτι να ακούγεται πολύ άσχημο και στη συνέχεια το δημοσιεύει ανώνυμα στο YouTube.

Δημιουργήστε ένα παιχνίδι ρόλων που δείχνει τι κάνετε εσείς και οι φίλοι σας όταν βλέπετε και ακούτε την ηχογράφηση και πώς μπορείτε να είστε ευγενικός θεατής και όχι θεατής του José.