

# Συμμετοχικότητα

Στο τελευταίο εβδομάδα αυτής της ενότητας, Οι μαθητές θα μιλήσουν για την πίεση των συνομηλίκων που είναι κάτι που πιθανότατα γνωρίζουν καλά μέχρι τώρα! Ωστόσο, μπορεί να μην συνειδητοποιούν ότι υπάρχουν δύο τύποι πίεσης από τους συνομηλίκους: θετική και αρνητική. Τα μαθήματα αυτής της εβδομάδας δίνουν στους μαθητές την ευκαιρία να κάνουν διαφοροποίηση μεταξύ των δύο, να σκεφτούν πώς να κάνουν θετικές επιλογές όταν αντιμετωπίζουν πίεση και να αξιολογήσουν πώς να είναι ο εαυτός τους, ανεξάρτητα από το πώς οι άλλοι μπορεί να τους πιέζουν στις σκέψεις και τις πράξεις τους.

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



### Ανταπόκριση στην πίεση των ομοτίμων

Αυτό το μάθημα εισάγει τους μαθητές στην έννοια ότι η πίεση των συνομηλίκων μπορεί να είναι είτε θετική είτε αρνητική, και τους καλεί να διακρίνουν μεταξύ των δύο και να ανταποκριθούν με κατάλληλους τρόπους και στους δύο τύπους πίεσης. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

## Μίνι Μαθήματα

**Για Μικρές Ομάδες**  
15 λεπτά



### Απλώς Πες Όχι Παιχνίδι Ρόλων

Σε μικρές ομάδες, περάστε από διαφορετικές καταστάσεις που θα μπορούσατε να συναντήσετε ως μαθητής της 8ης δημοτικού, όπου αισθάνεστε αρνητική πίεση από τους συνομηλίκους και χρειάζεται να πείτε «Όχι». Εξασκηθείτε σε μερικές από τις στρατηγικές που μάθατε στο κύριο μάθημα: σπασμένο ρεκόρ, απομάκρυνση, απόσπαση της προσοχής και χιούμορ. Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, αξιολογήστε τις συνέπειες της απόφασής σας.

**Για Συνεργάτες**  
15 λεπτά



### Η Δύναμη της Επιλογής

Μοιραστείτε με τον σύντροφό σας μια στιγμή που νιώσατε πίεση να πάρετε μια απόφαση (καλή, κακή ή αδιάφορη) και τι συνέβη. Εκ των υστέρων, κάνετε τη σωστή επιλογή; Εξηγώ.

**Για Ιδιώτες**  
15 λεπτά



### Λήψη των Δικών μου Αποφάσεων

Εφημερίδα 3-5 στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή λέξεις που μπορείτε να πείτε για να αντέξετε την πίεση των συνομηλίκων. Καθώς προετοιμάζεστε να μπειτε στο γυμνάσιο, μπορεί να βρεθείτε σε καταστάσεις όπου πρέπει να κάνετε επιλογές και μπορεί να αισθανθείτε πίεση να κάνετε τις ίδιες επιλογές με τους άλλους. Πώς θα αισθάνεστε σίγουροι για τη λήψη των δικών σας αποφάσεων;



# Ανταπόκριση στην πίεση των ομοτίμων

Σε αυτό το μάθημα, οι μαθητές θα διερευνήσουν παραδείγματα θετικής και αρνητικής πίεσης από τους συνομηλίκους. Θα έχουν την ευκαιρία να δουν αν μπορούν να κάνουν διαφοροποίηση μεταξύ των δύο και να σκεφτούν πώς να ανταποκριθούν ανάλογα.

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Δεν απαιτούνται υλικά για αυτό το μάθημα

## 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:

- Διακρίνετε τη θετική από την αρνητική πίεση των συνομηλίκων.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Υπάρχει μεγάλη πίεση στους δασκάλους: πίεση να έχουν μαθητές που περνούν τις πολιτειακές τους εξετάσεις, πίεση να κλείσουν το χάσμα επιδόσεων, πίεση για να βεβαιωθούμε ότι όλοι βρίσκονται στο επίπεδο του βαθμού ή πάνω από αυτό και πίεση να είναι οι καλύτεροι. Μερικές φορές η πίεση που νιώθουμε είναι θετική και μας ωθεί προς τη βελτίωση, μας προκαλεί να αναπτυχθούμε στην τέχνη μας και μας εμπνέει να δοκιμάσουμε νέα πράγματα. Μερικές φορές η πίεση που νιώθουμε είναι αρνητική και μας κάνει να κάνουμε αυτοκριτική, μας προκαλεί αμφιβολία για τον εαυτό μας ή μας οδηγεί σε κακές επιλογές.

Όταν αισθάνεστε πίεση, αναγνωρίστε μερικά πράγματα:

1. Η πίεση που νιώθετε είναι θετική ή αρνητική;
2. Η πίεση σας οδηγεί στην ανάπτυξη ή τη βελτίωση;
3. Η πίεση σας προκαλεί με τρόπο που αισθάνεστε καλά ή άσχημα;
4. Η πίεση που νιώθετε οδηγεί σε μεγαλύτερη περιεκτικότητα;

Το να προσδιορίσετε πώς σας κάνει να νιώθετε η πίεση ή πού θα σας οδηγήσει είναι το πρώτο βήμα για να μάθετε πώς να ανταποκριθείτε. Μερικές φορές θα χρειαστεί να απορρίψουμε εντελώς την πίεση και μερικές φορές θα χρειαστεί να αποδεχτούμε την πρόκληση της. Μερικές φορές μπορείτε να επαναπροσδιορίσετε την αρνητική πίεση των συνομηλίκων έτσι ώστε να σας εξυπηρετήσει με θετικό τρόπο. Ανεξάρτητα από αυτό, έχετε τον έλεγχο του τρόπου με τον οποίο αντιδράτε!



## Μερίδιο

5-7 λεπτά

Καλώς ήρθατε στην τελευταία εβδομάδα της ενότητας μας για την Ενσωμάτωση! Ελπίζω να σας άρεσε να μαθαίνετε πώς να είστε πιο περιεκτικοί δημιουργώντας χώρους χωρίς αποκλεισμούς, να είστε θεατές και λαμβάνοντας υπόψη άλλες προοπτικές. Ποιο είναι ένα από τα πιο δυνατά μαθήματα ή νέες ιδέες που έχετε μάθει σε αυτήν την ενότητα μέχρι τώρα; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)



## Εμπνέω

3-5 λεπτά

Σήμερα θα μιλήσουμε για την πίεση των συνομηλίκων. Ξέρω ότι αυτός είναι ένας όρος που ξέρετε. Μπορεί κάποιος να μας το ορίσει ή να το εξηγήσει; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Ναί! Καθώς μεγαλώνετε, θα εκτεθείτε σε μεγαλύτερη πίεση από τους συνομηλίκους σας. Οι φίλοι, οι γονείς, οι δάσκαλοι, η κοινωνία και ο πολιτισμός σας θα έχουν όλοι ιδέες για το τι πρέπει να κάνετε και ποιοι πρέπει να είστε. Το κλειδί θα είναι να γνωρίζετε τη διαφορά μεταξύ θετικής και αρνητικής πίεσης και να κάνετε την επιλογή που είναι κατάλληλη για εσάς. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το να πείτε όχι ακόμα και όταν δεν νομίζετε ότι μπορείτε.



## Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Για να σας βοηθήσουμε να ξέρετε πώς μπορείτε να ανταποκριθείτε όταν αισθάνεστε πίεση, πρέπει να προσδιορίσετε εάν αισθάνεστε θετική πίεση (που έχει σκοπό να σας ενθαρρύνει ή να σας προκαλέσει ή να σας βοηθήσει να γίνετε καλύτεροι) ή εάν αισθάνεστε αρνητική πίεση (που σημαίνει να σας εξαναγκάσει ή να σας πείσει να κάνετε κάτι με το οποίο δεν αισθάνεστε πολύ άνετα και θα μπορούσε να δημιουργήσει αρνητικό αποτέλεσμα).

Ας δούμε μερικές καταστάσεις και ας προσδιορίσουμε αν είναι παραδείγματα θετικής ή αρνητικής πίεσης από ομοτίμους. Ωστόσο, θα το κάνετε αυτό με κλειστά μάτια, ώστε να μην πιεστείτε να κάνετε την επιλογή σας!

Τεντώστε το ένα σας χέρι σε μια χειρονομία «μπί προς τα πάνω» και κλείστε τα μάτια σας. Όχι εξαπάτηση! Τώρα, γυρίστε τον αντίχειρά σας στο πλάι ώστε να μην δείχνει ούτε προς τα πάνω ούτε προς τα κάτω. Αφού διαβάσω την κατάσταση, αν πιστεύετε ότι είναι ένα παράδειγμα θετικής πίεσης από τους συνομηλίκους, σηκώστε τον αντίχειρά σας προς τα πάνω («μπράβο»). Εάν πιστεύετε ότι είναι ένα παράδειγμα αρνητικής πίεσης από τους συνομηλίκους, στρέψτε τον αντίχειρά σας προς τα κάτω ("αντίχειρες προς τα κάτω").

**Κατάσταση #1:** Λατρεύεις τη μουσική και έχεις καλή φωνή και ταλέντο στο να διαβάζεις μουσική. Όμως, δεν είχατε ποτέ μαθήματα οργάνων ή φωνητικής. Μισείς τα πλήθη και πιστεύεις ότι θα νιώθεις πολύ νευρικός αν έπρεπε να παίξεις ή να τραγουδήσεις μπροστά σε άλλους. Ωστόσο, η μαμά σου θέλει να εγγραφείς στη χορωδία και η γιαγιά σου είπε ότι θα πλήρωνε για μαθήματα πιάνου. Τι είδους πίεση νιώθετε;

*Ζητήστε από τους μαθητές να «ψηφίσουν» με τους αντίχειρές τους (και με κλειστά μάτια!) και στη συνέχεια προσκαλέστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους αφού όλοι έχουν κάνει μια επιλογή. Στη συνέχεια, ζητήστε από μερικούς μαθητές να μοιραστούν το σκεπτικό της επιλογής τους. Συμπεριλάβετε τουλάχιστον ένα από κάθε πλευρά εάν οι μαθητές ψήφισαν και πάνω και κάτω.*

**Κατάσταση #2:** Ο αδερφός σας αποκλείστηκε από το τηλέφωνό του επειδή οι βαθμοί του έχουν πέσει. Εσείς οι γονείς έχετε φύγει για το βράδυ και

Ξέρετε ότι έχει πάρει το τηλέφωνό του από το κομοδίνο της μαμάς σας. Σου λέει να μην πεις τίποτα και ότι θα το ξαναβάλει πριν φτάσουν στο σπίτι. Τι είδους πίεση νιώθετε;

*Επαναλάβετε την ψηφοφορία και την κοινή χρήση από την Κατάσταση #1.*

**Κατάσταση #3:** Ο καθηγητής των μαθηματικών σας ζητά να συμμετάσχετε στον διαγωνισμό μαθηματικών επειδή είστε ικανοί στα μαθηματικά και έχετε έναν από τους κορυφαίους βαθμούς στην τάξη. Δεν έχετε τόση εμπιστοσύνη στις ικανότητές σας όσο ο δάσκαλός σας και διστάζετε, αλλά σας αρέσει πολύ η δασκάλα των μαθηματικών σας και δεν θέλετε να την απογοητεύσετε. Τι είδους πίεση νιώθετε;

*Επαναλάβετε την ψηφοφορία και την κοινή χρήση από την Κατάσταση #1.*

**Κατάσταση #4:** Έχετε δουλέψει σκληρά ως φύλαξη παιδιών για να κερδίσετε 50 \$ για να τα ξοδέψετε στις οικογενειακές σας διακοπές στην παραλία. Ελπίζετε πραγματικά να βρείτε μερικά υπέροχα αναμνηστικά για να φέρετε πίσω μαζί σας και ήδη γνωρίζετε ότι θέλετε να αγοράσετε ένα μπλουζάκι που είδατε όταν ήσασταν εκεί πέρυσι. Το Σαββατοκύριακο πριν πρόκειται να φύγεις, πας στο εμπορικό κέντρο με τους φίλους σου. Βλέπεις μερικά παπούτσια που έχουν όλοι οι φίλοι σου. Δεν χρειάζεστε νέα παπούτσια, αλλά είναι πραγματικά ωραία. Όλοι οι φίλοι σου πιστεύουν ότι πρέπει να πάρεις τα παπούτσια. Κοστίζουν 49,50 \$ με φόρο, που θα εξαφάνιζε τα χρήματα των διακοπών σας. Τι είδους πίεση νιώθετε;

*Επαναλάβετε την ψηφοφορία και την κοινή χρήση από την Κατάσταση #1.*

**Κατάσταση #5:** Τρώτε μεσημεριανό με τους φίλους σας όταν ο νέος μαθητής στην τάξη σας μπαίνει στο μεσημεριανό δωμάτιο. Μπορείτε να δείτε ότι δεν έχει κάποιο συγκεκριμένο μέρος για να καθίσει. Αρχίζεις να τον κουνάς όταν ένας άλλος φίλος σε σπρώχνει στα πλευρά και του κουνάει το κεφάλι «όχι». Τι είδους πίεση νιώθετε;

*Επαναλάβετε την ψηφοφορία και την κοινή χρήση από την Κατάσταση #1.*



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να πούμε τι είδους πίεση νιώθουμε, αλλά είναι σημαντικό να το σκεφτούμε γιατί κάποια πίεση έχει σκοπό να μας βοηθήσει ή να μας ωθήσει να κάνουμε κάτι νέο και θετικό που μας κάνει καλύτερους ανθρώπους. Ωστόσο, πιθανότατα θα βιώσετε πολλή αρνητική πίεση, η οποία θα μπορούσε να βλάψει εσάς ή άλλους. Είναι σημαντικό να αποφύγετε αυτό το είδος πίεσης από τους συνομηλίκους ή, όταν δεν μπορεί να αποφευχθεί, να το περιηγηθείτε κάνοντας τη σωστή επιλογή.