«LIKE FATHER LIKE SON» - Εκπαίδευση γονέων και Επαυξημένη Πραγματικότητα για την πρόληψη του εκφοβισμού μεταξύ των παιδιών

Κατευθυντήριες οδηγίες για τον τρόπο έναρξης μιας συζήτησης με μια σειρά από εναύσματα για συζήτηση με βάση το παιχνίδι

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. Εισαγωγή στο έργο 3

Ιστορικό 3

Κύριοι στόχοι 4

Αποτελέσματα του έργου 4

2. Εισαγωγή στις κατευθυντήριες οδηγίες 5

3. Επισκόπηση των αποτελεσμάτων του έργου 6

3.1. 1ο Αποτέλεσμα του Έργου (PR 1) – Επισκόπηση του σχολικού εκφοβισμού 7

3.2. 2ο Αποτέλεσμα του Έργου (PR 2) – Εκπαιδευτικό υλικό και παιχνίδι AR 8

3.3. 3ο Αποτέλεσμα του Έργου (PR 3) – Εναύσματα για συζήτηση με βάση το παιχνίδι και κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με τα αποτελέσματα του έργου 9

4. Συζήτηση για Ταμπού και Αμφιλεγόμενα Θέματα – Οδηγίες για Γονείς 10

4.1. Πώς να ξεκινήσετε μια συζήτηση 11

4.2. Εναύσματα για συζήτηση με βάση το παιχνίδι 12

4.2.1. Κοινοποίηση πληροφοριών στο διαδίκτυο 13

4.2.2. Ψυχική υγεία 19

4.2.3. Πολιτισμική ποικιλομορφία 28

4.2.4. Ταυτότητα φύλου 36

4.2.5 Αναπηρία 41

4.2.6. Βία και σεξουαλική κακοποίηση 47

4.3. AR Game guide 53

5. Συμπέρασμα 54

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

1. Εισαγωγή στο έργο

Ιστορικό

Η ιδέα του έργου "Like father, like son" άρχισε να διαμορφώνεται κατά τη διάρκεια ενός από τα προηγούμενα έργα Erasmus+, όταν διαπιστώθηκε η ανάγκη να ξεκινήσει μια ανοιχτή συζήτηση των γονέων/κηδεμόνων με τα παιδιά για τη βία και άλλες έννοιες-κλειδιά που αφορούν την ανάπτυξη των παιδιών τους. Κατά τη διεξαγωγή της έρευνας, παρατηρήθηκε ότι τα σχολεία δεν παρέχουν επαρκείς πληροφορίες για θέματα που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στη βία.

Η δημοσίευση της UNESCO *"Behind the numbers: ending school violence and bullying"* του 2019 αναφέρει ότι «τα παιδιά που θεωρούνται "διαφορετικά" με οποιονδήποτε τρόπο κινδυνεύουν περισσότερο από εκφοβισμό. Βασικοί παράγοντες περιλαμβάνουν: τη μη συμμόρφωση με τα πρότυπα του φύλου, τη σωματική εμφάνιση, τη φυλή, την εθνικότητα ή το χρώμα». Η ίδια δημοσίευση ανέφερε ότι τόσο το σχολικό όσο και το οικογενειακό περιβάλλον θα μπορούσαν να μειώσουν την κακοποιητική συμπεριφορά των παιδιών, ως θυτών ή/και ως θυμάτων. Περισσότερο δε από τα σχολεία, η βιβλιογραφία σχετικά με την ψυχολογία αποκαλύπτει μια ορισμένη σχέση μεταξύ της γονικής μέριμνας και της επιθετικής συμπεριφοράς του παιδιού: ο δεσμός γονέα-παιδιού είναι το κλειδί για την αποδοχή του ενήλικα που θα γίνει το παιδί στο μέλλον.

Η έλλειψη εξουσίας και καλής επικοινωνίας συνήθως συνδυάζεται με συμπεριφορές εκφοβισμού ή θυματοποίησης. Τα παιδιά δεν συμπεριφέρονται άσχημα όταν αισθάνονται ότι τα παρακολουθούν και τα καταλαβαίνουν οι γονείς τους: η σύγκρουση γονέων και γιου, στην πραγματικότητα, θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμηση του παιδιού και να προκαλέσει εκφοβισμό, είτε για να γίνει ένα παιδί θύτης είτε για να εκφοβιστεί. Μερικές φορές, οι γονείς δεν πιστεύουν καν ότι ο εκφοβισμός είναι γεγονός, ότι αυτό συμβαίνει (1 στους 5 γονείς πιστεύει κάτι τέτοιο σύμφωνα με τα αποτελέσματα

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

ισπανικής μελέτης του 2017) αλλά ότι αυτό είναι κάτι που το παιδί πρέπει να αντιμετωπίσει με τους/τις συνομηλίκους/-ές του.

Κύριοι στόχοι

Για όλα τα προαναφερθέντα ζητήματα (αλλά και για πολλά άλλα σχετικά με συμπεριφορές εκφοβισμού) που αποτελούν μέρος της καθημερινής μας ιδιωτικής, εκπαιδευτικής και επαγγελματικής ζωής, το έργο φιλοδοξεί να πετύχει τα εξής:

- Να σχεδιάσει ένα εκπαιδευτικό πλαίσιο με βάση τις μαθησιακές ανάγκες των γονέων, ώστε οι σύλλογοι γονέων και κηδεμόνων, τα κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων και οι σχολές γονέων να είναι σε θέση να διαμορφώσουν εκπαιδευτικές διαδρομές σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό·
- Να παράσχει στις οργανώσεις-εταίρους δεξιότητες και εκπαιδευτικά πακέτα που θα τους επιτρέψουν να συμβάλουν στην εκπαίδευση των γονέων και στη μείωση του σχολικού εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού·
- Να αναπτύξει εκπαιδευτικό υλικό για τους γονείς ακολουθώντας την προσέγγιση της μη τυπικής εκπαίδευσης, που ανταποκρίνεται καλύτερα στην ανάγκη τους για δια βίου μάθηση·
- Να προωθήσει τον ψηφιακό γραμματισμό των γονέων και των παιδιών τους, ο οποίος θα περιλαμβάνει την εφαρμογή του παιχνιδιού Επαυξημένης Πραγματικότητας (AR) και την αναγνώριση εννοιών που σχετίζονται με την ποικιλομορφία και για τις δύο ομάδες-στόχους.

Αποτελέσματα του έργου

Η κοινοπραξία του έργου, για να συμβάλει στην επίτευξη των προαναφερθέντων κύριων στόχων, προχώρησε στην παραγωγή τριών (3) αποτελεσμάτων (στο πλαίσιο των σχετικών δραστηριοτήτων που υλοποιήθηκαν). Τα αποτελέσματα που παρήχθησαν ήταν τα ακόλουθα:

- Επισκόπηση του Σχολικού Εκφοβισμού·
- Εκπαιδευτικό υλικό και Παιχνίδι AR·

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Εναύσματα για συζήτηση με βάση το παιχνίδι και κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με τα αποτελέσματα του έργου.

Όλα τα αποτελέσματα του έργου αναλύονται με περισσότερες λεπτομέρειες στην επόμενη ενότητα του παρόντος εγγράφου (η οποία αποτελεί επίσης μέρος του 3ου Αποτελέσματος του Έργου/PR3).

2. Εισαγωγή στις κατευθυντήριες οδηγίες

Το έγγραφο αυτό δεν αποτελεί μόνο μια προσθήκη στα άλλα αποτελέσματα του έργου, αλλά και μια προστιθέμενη αξία για το σύνολο του έργου. Αποτελείται από μια επισκόπηση ολόκληρου του έργου και χρησιμεύει επιπλέον ως ένα σημείο όπου μπορείτε να βρείτε πληροφορίες και, κατά κάποιον τρόπο, να κατευθυνθείτε σε άλλα αποτελέσματα, εκεί όπου πρέπει να βρίσκεστε τη δεδομένη στιγμή.

Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως αυτόνομο αποτέλεσμα, αλλά θα πρέπει να αποτελεί συμπλήρωμα στη χρήση του εκπαιδευτικού υλικού ή/και του παιχνιδιού AR, καθώς και να λαμβάνει υπόψη το 1ο Αποτέλεσμα 1 του έργου – Επισκόπηση του Σχολικού Εκφοβισμού. Γι' αυτό, καλό θα ήταν πρώτα να συμβουλευτείτε το θεωρητικό μέρος που περιλαμβάνεται στο εκπαιδευτικό υλικό. Στη συνέχεια, αφού βεβαιωθείτε ότι καλύψατε τα θέματα που σας ενδιαφέρουν σχετικά με τον εκφοβισμό, τον διαδικτυακό εκφοβισμό, την πρόληψη και την παρέμβαση - και θεωρήσετε τον εαυτό σας έτοιμο – μπορείτε να προχωρήσετε στο παιχνίδι AR και στις εναύσματα για συζήτηση με βάση το παιχνίδι εμπλέκοντας έτσι άμεσα τα παιδιά και ξεκινώντας συζητήσεις μαζί τους.

Αυτό το αποτέλεσμα του έργου μπορεί να είναι η πρώτη και η τελευταία σας στάση, όταν συμβουλεύεστε τα αποτελέσματα του έργου "Like father, like son":

- Η πρώτη στάση, για να συστηθείτε με το έργο και να εξοικειωθείτε με τα αποτελέσματά του.
- Η επόμενη στάση, για να μπορέσετε να επιλέξετε τη διαδρομή που ταιριάζει καλύτερα στις τρέχουσες και πραγματικές ανάγκες σας.
- Η τελευταία στάση, αν μελετήσατε όλο το/τα υλικό/αποτελέσματα που παρήχθησαν όπως αναμενόταν, για να ξεκινήσετε συζητήσεις/συνομιλίες με τα παιδιά σας.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Συνεπώς, το έργο έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει και να ξεκινήσει περισσότερες συζητήσεις για διαφορετικά, κατά κάποιον τρόπο παραμελημένα και περιθωριοποιημένα θέματα που αποτελούν, τις περισσότερες φορές, τις βασικές αιτίες του σχολικού εκφοβισμού (καθώς και του διαδικτυακού εκφοβισμού). Οι παρούσες κατευθυντήριες οδηγίες θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα το όλο σκεπτικό του έργου και θα σας δώσουν πρόσθετη υποστήριξη και λεπτομερείς οδηγίες για το πώς να ξεκινήσετε συζητήσεις για δύσκολα θέματα με τα παιδιά σας. Παράλληλα, θα σας προσφέρουν μια σειρά από δραστηριότητες που μπορείτε να δοκιμάσετε, ανάλογα με την τρέχουσα κατάσταση και τις ανάγκες σας, καθώς και τις ανάγκες των παιδιών σας.

3. Επισκόπηση των αποτελεσμάτων του έργου

Αυτό που είναι πιο σημαντικό να αναφερθεί ως εισαγωγή στα αποτελέσματα του έργου είναι το γεγονός ότι όλα τα αποτελέσματα του έργου βασίστηκαν το ένα στο άλλο και κάθε αποτέλεσμα του έργου χρησίμευσε ως βάση, ως εμπειρία, ως γνώση για την παραγωγή του επόμενου.

Εξίσου σημαντικό είναι να αναφέρουμε ότι τα αποτελέσματα του έργου παρήχθησαν σε συνεργασία με σχετικούς εμπειρογνώμονες εντός και εκτός της σύμπραξης, καθώς αποτέλεσαν αντικείμενο της διαδικασίας αξιολόγησης από ομοτίμους (peer review), αλλά κυρίως σε συνεργασία με τους γονείς.

Οι γονείς συμπεριλήφθηκαν από την αρχή του έργου, όταν η κοινοπραξία προσδιόρισε τις ανάγκες τους, οι οποίες αποτέλεσαν τη βάση για τα επόμενα βήματα και την παραγωγή του 2ου αποτελέσματος του έργου. Ακόμη, οι γονείς συμμετείχαν στη Δραστηριότητα Μάθησης, Διδασκαλίας και Εκπαίδευσης (Learning, Teaching, Training Activity - LTTA) στη Μόντσα της Ιταλίας, όπου (με την επαγγελματική καθοδήγηση των εκπαιδευτικών/εκπαιδευτών-ριών) μελέτησαν βήμα προς βήμα το εκπαιδευτικό υλικό και το παιχνίδι AR.

Μια από τις σημαντικότερες εκδηλώσεις συμμετοχής των γονέων, μαζί με την πιλοτική δοκιμή των αποτελεσμάτων του έργου σε καθεμία από τις χώρες του εταιρικού σχήματος, ήταν η συνάντηση συν-δημιουργίας για το 3ο αποτέλεσμα του έργου, η οποία πραγματοποιήθηκε στην LTTA και αναλύεται με περισσότερες λεπτομέρειες στη συνέχεια.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3.1. 1ο Αποτέλεσμα του Έργου (PR 1) – Επισκόπηση του σχολικού εκφοβισμού

Με την υλοποίηση του πρώτου αποτελέσματος του έργου «Επισκόπηση του σχολικού εκφοβισμού», οι εταίροι στόχευσαν στη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού πλαισίου για την πρόληψη του εκφοβισμού, το οποίο απευθύνεται σε γονείς παιδιών ηλικίας 10-15 ετών, καθώς και σε σχολεία και συλλόγους γονέων και κηδεμόνων, ώστε να μπορέσουν να σχεδιάσουν την εκπαίδευσή τους. Μέσα από τις τρεις (3) φάσεις στις οποίες προέκυψε το αποτέλεσμα, οι εταίροι του έργου:

- Σκιαγράφησαν τη φύση και τα αίτια που προκαλούν τον εκφοβισμό των παιδιών σε κάθε συμμετέχουσα χώρα, μέσω της ερευνητικής μεθόδου και της έρευνας γραφείου που επέτρεψε τη λεπτομερή ανάλυση των αναγκών που είχαν εντοπιστεί προηγουμένως - βία στα παιδιά στο σχολείο, ψηφιακή παραμέληση από τους γονείς των παιδιών, έλλειψη πόρων για τους γονείς για την εξήγηση βασικών εννοιών της ποικιλομορφίας - από κάθε οργάνωση-εταίρο. Η συγκριτική έκθεση συνοδευόταν από κατάλογο είκοσι (20) ενδιαφερομένων μερών, ο οποίος βασίστηκε στην εθνική έρευνα γραφείου κάθε χώρας.
- Έλαβαν συνεντεύξεις από 10 γονείς παιδιών ηλικίας 10-15 ετών ανά χώρα σχετικά με τις γνώσεις τους για τον εκφοβισμό, τις ΤΠΕ και τις εφαρμογές (apps) που χρησιμοποιούν τα παιδιά τους και τις μεθόδους που υιοθετούν για να έχουν σοβαρές συζητήσεις με τα παιδιά τους. Με αυτόν τον τρόπο, εντόπισαν τις μαθησιακές ανάγκες των γονέων σχετικά με την αποδοχή της ποικιλομορφίας και την πρόληψη του εκφοβισμού.
- Καθόρισαν το αναλυτικό πρόγραμμα των μαθημάτων, το οποίο προσάρμοσαν στην πραγματικότητα του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού, στο μαθησιακό στυλ της ομάδας-στόχου και στην ανατροφοδότηση που έδωσαν τα σχολεία γονέων, οι σύλλογοι γονέων κα κηδεμόνων και τα κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων για τη μείωση αυτού του ανησυχητικού προβλήματος.
- Προώθησαν τις δραστηριότητες και τα αποτελέσματα που αναπτύχθηκαν με τους γονείς για να προσελκύσουν το ενδιαφέρον τους για τα επόμενα αποτελέσματα του έργου και να τους μετατρέψει σε πρεσβευτές του ακτιβισμού και των αξιών του Προγράμματος Erasmus+ που θα μεταδοθούν στα παιδιά τους.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3.2. 2ο Αποτέλεσμα του Έργου (PR 2) – Εκπαιδευτικό υλικό και παιχνίδι AR

Το δεύτερο αποτέλεσμα του έργου αποτελείται από δύο διαφορετικά αλλά συμπληρωματικά αποτελέσματα που στηρίζονται στο PR1 – Επισκόπηση του σχολικού εκφοβισμού. Για την ακρίβεια, η κοινοπραξία του έργου σχεδίασε και ανέπτυξε, με βάση τα ευρήματα της εν λόγω έκθεσης, τόσο το εκπαιδευτικό υλικό όσο και το παιχνίδι AR. Το πρώτο είναι ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα μη τυπικής εκπαίδευσης σχετικά με τις γονεϊκές δεξιότητες και πρακτικές συμβουλές για γονείς, το οποίο σε τέσσερις (4) ενότητες, πραγματεύεται τα ακόλουθα θέματα:

- Εισαγωγή στον σχολικό εκφοβισμό: ορισμοί, νομικό πλαίσιο, παράγοντες κινδύνου, επιπτώσεις στα παιδιά·
- Διαδικτυακός εκφοβισμός: εισαγωγή, θεωρητική ανάλυση, νομοθεσία, είδη, μορφές και επιπτώσεις·
- Πρόληψη περιστατικών εκφοβισμού: δεξιότητες γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης, συμπεριλαμβανομένων χρήσιμων συμπεριφορών στο διαδίκτυο, εργασία με ενσυναίσθηση, σεβασμό, ποικιλομορφία, αυτοεκτίμηση και ανθεκτικότητα·
- Παρέμβαση σε περιστατικά εκφοβισμού: έναρξη συζήτησης για ευαίσθητα θέματα, συμβουλές για την υποστήριξη ενός παιδιού που είναι θύμα εκφοβισμού ή θύτης.

Μέσω αυτού του περιεχομένου, ο γονέας, ο κηδεμόνας ή ο/η εκπαιδευτικός των παιδιών ηλικίας 10-15 ετών, θα αποκτήσει γνώσεις σχετικά με διάφορες πτυχές του φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού, και ειδικότερα θα εξοικειωθεί με τα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα των κακοποιητικών καταστάσεων, όταν η κατάλληλη παρέμβαση είναι καθοριστικής σημασίας.

Σε ό,τι αφορά στην πρόληψη, εκτός από τη σχετική ενότητα μαθησιακού υλικού, η κοινοπραξία του έργου επεξεργάστηκε ένα παιχνίδι επαυξημένης πραγματικότητας (AR), το οποίο απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 10-15 ετών και θα παίζεται μαζί με τους γονείς ή τους κηδεμόνες τους. Το εν λόγω παιχνίδι είναι ένα ψηφιακό εργαλείο που παρουσιάζει σενάρια κακοποίησης και πιθανές λύσεις για αυτά, με στόχο την πρόληψη περιστατικών εκφοβισμού από μία από τις κύριες αιτίες του σχολικού εκφοβισμού: τη χρήση της τεχνολογίας και των ψηφιακών συσκευών. Το παιχνίδι ακολουθεί την ίδια θεματική κατανομή του εκπαιδευτικού υλικού, ώστε να καλύπτει κάθε χαρακτηριστικό του εκφοβισμού και να υποστηρίζει

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

τον γονέα σε μια προσπάθεια εισαγωγής, για παράδειγμα, των συνεπειών του διαδικτυακού εκφοβισμού.

Το εκπαιδευτικό υλικό και το παιχνίδι AR υλοποιήθηκαν για πρώτη φορά και δοκιμάστηκαν με γονείς και εκπαιδευτικούς από τις χώρες-εταίρους του έργου "Like father, like son" κατά τη διάρκεια μιας εκπαιδευτικής δραστηριότητας που πραγματοποιήθηκε στη Μόντσα από τις 29 Μαΐου έως τις 2 Ιουνίου 2023, όπου και τα δύο αποτελέσματα αξιολογήθηκαν και βελτιώθηκαν σύμφωνα με την τεκμηριωμένη ανατροφοδότηση της ομάδας-στόχου του έργου από πρώτο χέρι.

3.3. 3ο Αποτέλεσμα του Έργου (PR 3) Εναύσματα για συζήτηση με βάση το παιχνίδι και κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με τα αποτελέσματα του έργου

Το έργο αυτό έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε κάθε αποτέλεσμα του να αναπτύσσεται πάνω στο προηγούμενο, καθώς και να βασίζεται σε αυτό. Για τον λόγο αυτό, το τρίτο, ως το τελευταίο αποτέλεσμα του έργου, είναι το πιο ολοκληρωμένο και περιλαμβάνει λίγο από τους «δύο κόσμους» του παρόντος έργου. Πρόκειται για μια σειρά κατευθυντήριων οδηγιών με στόχο την υποστήριξη των γονέων στα εξής θέματα:

- *εφαρμογή των εννοιών που διδάχθηκαν μέσω του εκπαιδευτικού υλικού και ενός παιχνιδιού AR σε μια συνομιλία γονέα-παιδιού·*
- *έναρξη συζητήσεων για δύσκολα θέματα φέρνοντάς τα έτσι πιο κοντά στα παιδιά και διευκολύνοντας την πρόσληψη και κατανόησή τους·*
- *βήμα προς βήμα εγκατάσταση και χρήση του παιχνιδιού AR που μπορούν να παίξουν οι γονείς με τα παιδιά τους.*

Μια από τις πιο σημαντικές διαστάσεις αυτού του αποτελέσματος είναι ότι αποτελεί εν μέρει προϊόν μιας συν-δημιουργικής συνάντησης με γονείς και εκπαιδευτικούς που πραγματοποιήθηκε στη Δραστηριότητα Μάθησης, Διδασκαλίας και Εκπαίδευσης (Learning, Teaching, Training Activity - LTTA) στη Μόντσα, όπου συγκεντρώθηκαν 13 άτομα για να δοκιμάσουν το αποτέλεσμα του έργου και, στην προκειμένη περίπτωση, για να αρχίσουν να δημιουργούν το τελευταίο κομμάτι του παζλ.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Αυτή ήταν η βάση του αποτελέσματος που συνέχισε να εμπνέει διάφορα θέματα και σχετικές προτεινόμενες δραστηριότητες για γονείς και παιδιά.

Το αποτέλεσμα αποτελείται από **δύο (2) βασικά μέρη**:

- μια σύντομη *επισκόπηση* των αποτελεσμάτων του έργου και *κατευθυντήριες οδηγίες* για τον τρόπο χρήσης τους με επίκεντρο ένα παιχνίδι AR·
- μια σειρά από εναύσματα για συζήτηση *με βάση το παιχνίδι* που καλύπτουν διάφορα δύσκολα θέματα.

Οι εναύσματα για συζήτηση διερευνούν τα ακόλουθα θέματα: πολιτισμική ποικιλομορφία, αναπηρία, ψυχική υγεία, ταυτότητα φύλου και σεξουαλικότητα, βία και κακοποίηση και κοινοποίηση πληροφοριών στο διαδίκτυο.

4. Συζήτηση για Ταμπού και Αμφιλεγόμενα Θέματα – Οδηγίες για Γονείς

Η συζήτηση αμφιλεγόμενων θεμάτων με το παιδί σας δεν είναι πάντα εύκολη. Είναι φυσιολογικό ως γονέας να μην ξέρετε από πού να ξεκινήσετε ή το παιδί σας μπορεί να μην φαίνεται να επενδύει στη συζήτηση. Η έναρξη τέτοιων συζητήσεων απαιτεί μια μελετημένη και κατάλληλη για την ηλικία προσέγγιση, και είναι βασικό στοιχείο για την καλύτερη κατανόηση του κόσμου και τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων.

Ακολουθούν ορισμένες γενικές κατευθυντήριες οδηγίες για το πώς να προετοιμαστείτε για τέτοιου είδους συζητήσεις:

- **Αναστοχαστείτε τις προσωπικές σας αξίες και γνώσεις σχετικά με το συγκεκριμένο θέμα** – αντιμετωπίστε με κριτικό πνεύμα τις δικές σας αξίες και να είστε ανοιχτοί/-ές στη διερεύνηση του συγκεκριμένου θέματος προτού συμμετάσχετε σε οποιαδήποτε συζήτηση.
- **Λάβετε υπόψη την ηλικία και το αναπτυξιακό τους επίπεδο** – προσαρμόστε τη συζήτηση και την προσέγγισή σας στην ηλικία και το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού. Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα και τις έννοιες που μπορούν να κατανοήσουν και να συσχετίσουν.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- **Να ξέρετε πότε να κάνετε παύση** – αν το παιδί δείχνει σημάδια αναστάτωσης ή υπερφόρτωσης, δεν είναι κακό να κάνετε παύση και να επανέλθετε μόλις είναι έτοιμο.

Να θυμάστε πάντα ότι κάθε παιδί είναι διαφορετικό και η προσέγγιση θα πρέπει να προσαρμόζεται στη μοναδική προσωπικότητα και τις ανάγκες του. Στόχος είναι να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και ανοιχτότητας, όπου θα μπορούν να αισθάνονται άνετα να συζητούν μαζί σας ευαίσθητα θέματα.

4.1. Πώς να ξεκινήσετε μια συζήτηση

Χρησιμοποιήστε το ακρωνύμιο SECURE για να ξεκινήσετε μια ασφαλή και ωφέλιμη συζήτηση με το παιδί σας:

1. **S**tart Safe (Ξεκινήστε με ασφάλεια)
2. **E**stablish a goal (Καθορίστε έναν στόχο)
3. **C**reate a partnership (Δημιουργήστε μια σχέση συνεργασίας)
4. **U**se Open Ended-Questions (Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοικτού τύπου)
5. **R**ecognize them (Αναγνωρίστε το)
6. **E**mpathize and Accept (Δείξτε ενσυναίσθηση και αποδοχή)

Ξεκινήστε με ασφάλεια.

Βρείτε έναν ήσυχο και ασφαλή φυσικό χώρο όπου και οι δύο αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε ανοιχτά.

Καθορίστε έναν στόχο.

Ορίστε το πρότυπο ότι αυτή η συζήτηση είναι μη-επικριτική, δεν επιφέρει καμία τιμωρία και ότι το παιδί μπορεί να μοιραστεί ελεύθερα τις σκέψεις και τις εμπειρίες του.

Δημιουργήστε μια σχέση συνεργασίας.

Φροντίστε να του δώσετε να καταλάβει ότι είστε στην ίδια ομάδα! Για να ξεκινήσετε τη συζήτηση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ιστορίες, μέσα ενημέρωσης ή μια εμπειρία που κοινοποιήσατε – αυτό μπορεί να κάνει τη συζήτηση πιο σχετική και λιγότερο εκφοβιστική.

Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοικτού τύπου.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Οι ερωτήσεις ανοικτού τύπου ενθαρρύνουν το παιδί να μοιραστεί τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να εξετάσετε την προϋπάρχουσα κατανόηση του θέματος. Επιπλέον, η παρουσίαση ενός διλήμματος και η ενδυνάμωσή του παιδιού με επιλογές μπορεί να το βοηθήσει να αναπτύξει τις δεξιότητες κριτικής σκέψης και λήψης αποφάσεων.

Αναγνωρίστε το.

Χρησιμοποιήστε την ενεργητική ακρόαση για να δείξετε ότι ενδιαφέρεστε πραγματικά για την οπτική του γωνία. Αν το παιδί σας αποκαλύψει κάτι προσωπικό και ευάλωτο, ευχαριστήστε το για το ότι το μοιράστηκε μαζί σας.

Δείξτε ενσυναίσθηση και αποδοχή.

Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι το αγαπάτε και ότι είστε εκεί για να το υποστηρίξετε.

4.2. Εναύσματα για συζήτηση με βάση το παιχνίδι

Σε αυτές τις επόμενες δύο ενότητες, θα εξοικειωθείτε με ορισμένους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να μιλήσετε/συζητήσετε με τα παιδιά σας για κάποια δύσκολα θέματα. Θα δείτε ότι δεν έχει να κάνει μόνο με τη συζήτηση, όσο με το να δημιουργήσετε το κατάλληλο περιβάλλον, να διαμορφώσετε τη διάθεση, να επιλέξετε την κατάλληλη στιγμή και να είστε δημιουργικοί/-ές - γι' αυτό υπάρχουν όλες αυτές οι δραστηριότητες.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι συνεδρίες αυτές ξεκίνησαν ως συν-δημιουργία των εταίρων του έργου μαζί με τα άτομα που συμμετείχαν στη Δραστηριότητα Μάθησης, Διδασκαλίας και Εκπαίδευσης (LTTA), τα οποία ήταν γονείς και οι περισσότεροι από αυτούς επαγγελματίες όπως εκπαιδευτικοί, ψυχολόγοι κ.λπ.

Εκεί, προσδιορίστηκαν τα θέματα που συνδέονται πιο συχνά στενά μεταξύ τους και μπορούν να επηρεάσουν τον εκφοβισμό αν δεν κατανοηθούν σωστά. Προσδιορίστηκαν έξι (6) θέματα και για όλα αυτά παρέχουμε μερικές γενικές συμβουλές καθώς και δραστηριότητες/συζητήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να παρουσιάσετε τα θέματα αυτά στα παιδιά σας. Στην αρχή κάθε κεφαλαίου, θα βρείτε τις προτεινόμενες ενότητες από το εκπαιδευτικό μας υλικό, όπου μπορείτε ενδεχομένως να αντλήσετε περισσότερες, λεπτομερείς πληροφορίες για το συγκεκριμένο θέμα.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4.2.1. Κοινοποίηση πληροφοριών στο διαδίκτυο

Το περιεχόμενο αυτών των δραστηριοτήτων σχετίζεται με τα παρακάτω θέματα:

- **Ενότητα 2: Διαδικτυακός εκφοβισμός** (*2.3 «Διαδικτυακός εκφοβισμός και νομοθεσία», 2.4 «Είδη και μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού»*)
- **Ενότητα 3: Πρόληψη περιστατικών εκφοβισμού** *(3.1 «Δεξιότητες γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης για γονείς – διαδικτυακοί κίνδυνοι και προσωπικά δεδομένα»)*
- **Ενότητα 4: Παρέμβαση σε περιστατικά εκφοβισμού** *(4.1. «Έναρξη συζήτησης για ευαίσθητα θέματα»)*

Μαθησιακοί στόχοι

- Να καθιερώσουμε τη συνήθεια να συζητάμε διαρκώς και με σεβασμό για το πώς χρησιμοποιούμε όλοι/-ες μας το Διαδίκτυο και τα social media.
- Να προωθήσουμε τη συνειδητή χρήση του διαδικτύου και των social media και να αποτρέψουμε τυχόν ατυχήματα.
- Να συμβάλουμε στην ανάπτυξη της κριτικής αντίληψης των πληροφοριών που βρίσκουμε και μοιραζόμαστε στο διαδίκτυο.

Γενικές συμβουλές για γονείς

Μιλήστε νωρίς και συχνά: η συζήτηση με τα παιδιά από μικρή ηλικία διευκολύνει τη διατήρηση μιας καλής επικοινωνίας.

Προτού παρουσιάσετε αυτά τα θέματα, προσπαθήστε να αναλογιστείτε τις δικές σας συμπεριφορές. Πώς χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media); Τι παράδειγμα δίνετε στο παιδί σας; Αυτό μπορεί να αποτελέσει σημείο εκκίνησης για συζήτηση.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Είναι σημαντικό το παιδί σας να αισθάνεται άνετα, γι' αυτό προσπαθήστε να το ακούσετε και να δημιουργήσετε μια φιλόξενη, μη επικριτική ατμόσφαιρα. Κάντε ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Μην επιμένετε αν δεν έχει διάθεση να μιλήσει. Όταν αρχίσει να μιλάει, συγκρατήστε τις ερωτήσεις και ακούστε το υπομονετικά.

Οι νέοι/-ες συχνά αποφεύγουν να πουν στους γονείς τους ότι έχουν πρόβλημα στα social media, επειδή φοβούνται ότι οι γονείς τους θα τους πάρουν τη συσκευή του τηλεφώνου ή θα κλείσουν τον λογαριασμό τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επομένως, είναι προτιμότερο να μην απειλήσετε με κάτι τέτοιο, αλλά να ξεκαθαρίσετε ότι είστε εκεί για να βοηθήσετε, όμως για να βοηθήσετε πρέπει να ξεκαθαρίσετε την κατάσταση.

Αυτό που έχει σημασία είναι το παιδί σας να μιλήσει σε κάποιον ενήλικα αν έχει κάνει κάποιο λάθος. Προσπαθήστε να μη θυμώσετε ή να μην αντιδράσετε υπερβολικά. Ο στόχος είναι να επιχειρηματολογήσετε μαζί για το πώς θα αφαιρέσετε το προβληματικό περιεχόμενο και πώς θα διορθώσετε τη ζημιά που προκλήθηκε.

Τα πιο σημαντικά θέματα που πρέπει να εξεταστούν είναι τα ακόλουθα:

- Διαδικτυακή φήμη: κατανόηση της έννοιας του ψηφιακού αποτυπώματος, το οποίο μπορεί να διαρκέσει για πάντα· σκεφτείτε προτού δημοσιεύσετε.
- Κριτική σκέψη: κριτικό πνεύμα σχετικά με το τι μπορείτε να βρείτε στο διαδίκτυο.
- Προσωπική ασφάλεια: διατήρηση πληροφοριών σε συσκευές και εφαρμογές (apps) που χρησιμοποιούν με ρυθμίσεις απορρήτου· αναστοχασμός σχετικά με το τι περιεχόμενο κοινοποιείτε.

Εναύσματα για συζήτηση

1) Τα καλύτερα στοιχεία του διαδικτύου

Ξεκινήστε με το να μοιραστείτε με το παιδί σας τι σας αρέσει και στους δύο στο διαδίκτυο. Αρχίστε εκφράζοντας την προσωπική σας άποψη για το διαδίκτυο και τον τρόπο που το χρησιμοποιείτε. Αυτό θα σας επιτρέψει να ορίσετε ένα κοινό έδαφος πάνω στο οποίο θα ανταλλάξετε απόψεις. Μπορείτε να θέσετε στο παιδί σας ερωτήσεις όπως οι ακόλουθες:

- Ποιες είναι οι αγαπημένες σου εφαρμογές (apps) ή ιστότοποι (sites);

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Γιατί σου αρέσει ή δεν σου αρέσει το διαδίκτυο;
- Πώς το χρησιμοποιείς;

Σχολιάστε τις διαφορές, να έχετε φιλοπερίεργη διάθεση για τον κόσμο του παιδιού σας. Ο τόνος της συζήτησης θα πρέπει να είναι θετικός, να μην μιλάτε για το διαδίκτυο σαν να είναι μόνο ένα επικίνδυνο μέρος. Αυτή η αντίληψη μπορεί να καλλιεργηθεί με ερωτήσεις που στόχο έχουν την ανταλλαγή απόψεων μεταξύ εσάς και του παιδιού σας, όπως για παράδειγμα:

- Ποια είναι τα πιο ωραία sites και apps σύμφωνα με τους/τις φίλους/-ες σου;
- Τι μπορούμε να απολαύσουμε μαζί στο διαδίκτυο στον χρόνο που περνάμε ως οικογένεια; Έχεις κάποια πρόταση;

Στη συνέχεια, μπορείτε να προσπαθήσετε να υπεισέλθετε σε περισσότερες λεπτομέρειες, για να δείτε ποια είναι η χρήση των social media από το παιδί σας και αν έχει, συν τοις άλλοις, επίγνωση των κινδύνων του διαδικτύου, ρωτώντας το για παράδειγμα:

- Τι αναζητάς σε αυτά τα apps ή τα sites;
- Τι κοινοποιείς/κάνεις “share” σε αυτά;
- Επικοινωνείς μόνο με τους/τις φίλους/-ες σου ή και με άγνωστους ανθρώπους;
- Ποιες είναι οι ρυθμίσεις του απορρήτου σου;

Με βάση τις απαντήσεις του, μπορείτε να του δώσετε χρήσιμες συμβουλές αξιοποιώντας τις διδακτικές μας ενότητες, το παιχνίδι AR και άλλους προτεινόμενους πόρους.

Στο τέλος της συνεδρίας, μπορείτε να συμπληρώσετε την παρακάτω «οικογενειακή συμφωνία για την ασφάλεια στο διαδίκτυο» (“online safety family agreement”), η οποία διατίθεται από την NSPCC, μια βρετανική φιλανθρωπική οργάνωση που ασχολείται με την προστασία των παιδιών: https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/online-safety/online-safety---downloadable-resources/cso_familyagreement_interactive_jan2022.pdf. Εδώ, μπορείτε να σημειώσετε αυτά με τα οποία συμφωνεί ο/η καθένας/-μία σας. Βεβαιωθείτε ότι η συμφωνία σας ισχύει για κάθε μέλος της οικογένειας και ότι όλοι/-ες καταλαβαίνετε ότι η διαδικτυακή συμπεριφορά μπορεί να χρειαστεί να αλλάξει για να τηρηθεί η συμφωνία.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ’ ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

2) Αλήθεια ή ψέμα;

Ένας από τους κινδύνους που διατρέχουν τα παιδιά όταν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο είναι η αναδημοσίευση ψευδών ειδήσεων (fake news) εν αγνοία τους. Γι' αυτό, οι γονείς οφείλουν, από την πλευρά τους, να εργαστούν προκειμένου να διασφαλίσουν ότι το παιδί τους έχει πρόσβαση σε αξιόπιστες πληροφορίες, ώστε να μπορεί:

- Να έχει μια ισορροπημένη άποψη για τον κόσμο γύρω του·
- Να συζητά τεκμηριωμένα για θέματα που του προκαλούν ενθουσιασμό·
- Να διαμορφώνει μια ρεαλιστική άποψη για τις διάφορες πτυχές της κοινωνίας·
- Να εκφράζει την άποψή του στο διαδίκτυο λαμβάνοντας υπόψη και τις απόψεις των άλλων.

Για να μιλήσετε για αυτό το θέμα, μπορείτε να ξεκινήσετε παρουσιάζοντας διάφορα fake news που υπάρχουν στα social media. Μπορείτε να ρωτήσετε το παιδί σας τι γνώμη έχει γι' αυτά, αν μοιάζουν με αληθινές ειδήσεις και γιατί. Στο εκπαιδευτικό μας υλικό, μπορείτε να βρείτε έναν οδηγό για το τι μπορείτε να του προτείνετε, οι οποίες μπορούν να συνοψιστούν ως εξής:

- ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΟ: Μη συμβιβάζεσαι με τον τίτλο! Διάβασε ολόκληρη την ιστορία.
- ΕΛΕΓΞΕ ΤΟ: Ποια είναι η πηγή; Μπορείς να τη βρεις έστω και σε ένα αξιόπιστο site; Υπάρχουν τυπογραφικά λάθη ή λάθη περιεχομένου στο κείμενο; Πρόκειται για διαφημιστικό περιεχόμενο ή περιεχόμενο επί πληρωμή;
- ΠΕΡΙΜΕΝΕ: Περίμενε προτού κάνεις "share" («κοινοποίηση»).

Η συζήτηση για το τι υπάρχει στο διαδίκτυο θα πρέπει να γίνεται σε σταθερή βάση σε όλη την οικογένεια. Μπορείτε να θέσετε ως πρόκληση την αναγνώριση fake news προσφέροντας ίσως ένα μικρό βραβείο για κάθε ψευδή είδηση που βρίσκει το παιδί σας στα social media.

Το παιχνίδι AR που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου "Like father, like son" παρέχει μια συνεδρία παιχνιδιού για αυτό το θέμα. Σας προτείνουμε επίσης το διαδικτυακό παιχνίδι "Find the fake" («Βρες το ψέμα»), το οποίο αναπτύχθηκε για να παίζεται οικογενειακώς (γονείς εναντίον παιδιών) με σκοπό την αναγνώριση ψευδών ειδήσεων. Διατίθεται δωρεάν εδώ: https://www.internetmatters.org/issues/fake-news-and-misinformation-advice-hub/find-the-fake/

3) Sexting ή όχι

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Ο όρος "sexting" χρησιμοποιείται για να περιγράψει την αποστολή και τη λήψη φωτογραφιών, μηνυμάτων και βίντεο κλιπ σεξουαλικού περιεχομένου μέσω γραπτού μηνύματος, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή με τη δημοσίευσή τους σε κοινωνικά δίκτυα.

Οι έφηβοι/-ες μπορεί να στέλνουν φωτογραφίες και μηνύματα στους/στις φίλους/-ες τους, στους/στις συντρόφους τους ή ακόμη και σε άγνωστα άτομα που γνωρίζουν στο διαδίκτυο.

Το sexting περιλαμβάνει:

- εν μέρει ή εξ ολοκλήρου γυμνή εμφάνιση ή με εσώρουχα·
- πόζες σε σεξουαλικές στάσεις·
- αποστολή γυμνών φωτογραφιών·
- ομιλία για σεξουαλικές συμπεριφορές που υιοθετεί ή θέλει να υιοθετήσει ένα άτομο·
- επίδειξη σεξουαλικών συμπεριφορών σε ζωντανή ροή αναμετάδοσης βίντεο (live streaming).

Είναι δύσκολο για έναν γονέα να παρουσιάσει αυτό το θέμα. Μπορείτε να ξεκινήσετε από βίντεο που υπάρχουν ήδη στο διαδίκτυο, όπως τα εξής:

Βίντεο 1: https://www.youtube.com/watch?v=MHaueuBDsL0 , ένα βίντεο που δείχνει πώς το sexting μπορεί να καταλήξει διαφορετικά απ' ό,τι φανταζόσασταν·

Βίντεο 2: https://www.youtube.com/watch?v=RWxAimnKupE , ένα βίντεο που βοηθά στην κατανόηση των συνεπειών του sexting.

Μετά την προβολή αυτών των βίντεο, μπορείτε να επισημάνετε ότι ακόμη και αν ένα άτομο σας στείλει μια γυμνή φωτογραφία ή ένα μήνυμα με σεξουαλικό περιεχόμενο, δεν είναι σωστό να την/το κοινοποιήσετε χωρίς την άδειά του. Προσπαθήστε να εξηγήσετε στο παιδί σας ότι αν θέλει να ζητήσει μια γυμνή φωτογραφία, είναι σημαντικό να σκεφτεί:

- πώς θα αισθανθεί το άλλο άτομο·
- αν το άλλο άτομο συμφωνεί. Υπάρχει συναίνεση;
- πόσο χρονών είναι και οι δύο, διότι είναι παράνομο να ζητείται από ένα άτομο που είναι κάτω των 18 ετών να στείλει αυτού του είδους το περιεχόμενο·
- αν θα ασκήσει πίεση στο άλλο άτομο·
- τι μπορεί να συμβεί σε αυτή την περίπτωση·
- και τέλος, πώς θα αισθανόταν εκείνο αν βρισκόταν στη θέση του.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Αυτή η τελευταία ερώτηση σας δίνει την ευκαιρία να αλλάξετε προοπτική και να αρχίσετε να μιλάτε για το τι πρέπει να κάνετε αν έχετε στείλει μια γυμνή φωτογραφία και ανησυχείτε για το τι μπορεί να συμβεί. Οι κύριες συμβουλές που μπορείτε να προτείνετε είναι οι εξής:

- ζητήστε τη διαγραφή του μηνύματος·
- μην απαντάτε σε απειλές·
- μιλήστε σε ένα άτομο που εμπιστεύεστε·
- αναφέρετε τι συνέβη.

Παράλληλα, μπορείτε να ρωτήσετε το παιδί σας αν γνωρίζει κάποιον/-α που του/της έχει συμβεί ένα τέτοιο ατύχημα ή να αρχίσετε από ειδησεογραφικά ρεπορτάζ για το εν λόγω θέμα.

Σε αυτό το θέμα, είναι ιδιαίτερα σημαντικό το παιδί σας να μην αισθάνεται ότι κρίνεται και να μην περιμένετε να μοιραστεί τη γνώμη του ή τις προσωπικές του εμπειρίες. Στόχος είναι να ακούσει τις συμβουλές σας και να ξέρει πώς να αντιμετωπίσει ένα αντίστοιχο πρόβλημα.

Υποστηρικτικό υλικό

- Childline: ιστότοπος μιας βρετανικής οργάνωσης που ασχολείται με άτομα κάτω των 19 ετών και διαχειρίζεται μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας. Ο ιστότοπος περιλαμβάνει επίσης χρήσιμους πόρους: https://www.childline.org.uk/
- Internetmatters: πλατφόρμα που δημιουργήθηκε από ορισμένα μεγάλα διεθνή μέσα ενημέρωσης για την παροχή πόρων σε γονείς και εκπαιδευτικούς με σκοπό να τους/τις βοηθήσουν να διαχειριστούν την ψηφιακή ζωή των παιδιών: https://www.internetmatters.org
- Συγκεκριμένα, προτείνεται η ακόλουθη σειρά διαδικτυακών σεμιναρίων για διάφορα σχετικά θέματα: https://www.internetmatters.org/digital-matters/modules/?user_type=parent
- NSPCC: βρετανική φιλανθρωπική οργάνωση που δραστηριοποιείται στον τομέα της προστασίας των παιδιών. Έχει εκπονήσει μια «οικογενειακή συμφωνία για την ασφάλεια στο διαδίκτυο», την οποία μπορείτε να συμπληρώσετε μαζί με το παιδί σας.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Πόροι

1. Innocenti, U.O. of R. (no date) Growing Up in a Connected World: Understanding Children's Risks and Opportunities in a Digital Age. Διαθέσιμο στο: https://www.unicef-irc.org/growing-up-connected.

2. Protecting Your Child's Digital Footprint in the Age of IoT (no date). Διαθέσιμο στο: https://www.safespace.qa/en/topic/protecting-your-child%E2%80%99s-digital-footprint-age-iot.

3. American Psychological Association, 2021. *How to talk to children about difficult news.* [Online] Διαθέσιμο στο: https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children

4. Cingel, D. P. et al., 2021. Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. *Journal of Child and Family Studies.*

5. Childline, Sexting and sending nudes. Διαθέσιμο στο: https://www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/online-mobile-safety/sexting/

4.2.2. Ψυχική υγεία

Το περιεχόμενο αυτών των δραστηριοτήτων σχετίζεται με τις παρακάτω ενότητες:

- **Ενότητα 3: Πρόληψη περιστατικών εκφοβισμού** *(3.2. «Καλλιέργεια ενσυναίσθησης και σεβασμού – ποικιλομορφία», 3.3. «Ανθεκτικότητα και αυτοεκτίμηση – Υποστήριξη των παιδιών στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων»)* και
- **Ενότητα 4: Παρέμβαση σε περιστατικά εκφοβισμού** *(4.1. «Έναρξη συζήτησης για ευαίσθητα θέματα», 4.2. «Οδηγίες και συμβουλές για την υποστήριξη ενός παιδιού θύματος εκφοβισμού»)* του εκπαιδευτικού υλικού "Like father like son".

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Μαθησιακοί στόχοι

Να εξετάσουμε τη σημασία:

- της ανάπτυξης αυτοεκτίμησης και ανθεκτικότητας των παιδιών·
- της καλλιέργειας ενσυναίσθησης στα παιδιά·
- της διδασκαλίας στα παιδιά τρόπων αυτορρύθμισης και αντιμετώπισης δύσκολων συναισθημάτων.

Να προωθήσουμε:

- τις αξίες της ενσυναίσθησης και του σεβασμού στα παιδιά·
- τη συζήτηση για την ψυχική υγεία και τη σημασία της με τα παιδιά·
- τη συζήτηση δύσκολων θεμάτων με τα παιδιά.

Τέλος, να εφοδιάσουμε τους γονείς με συγκεκριμένες δεξιότητες και εργαλεία που θα τους βοηθήσουν να προσεγγίσουν διάφορα θέματα σχετικά με την ψυχική υγεία και να χτίσουν μια ουσιαστική σχέση με τα παιδιά τους.

Αυτές οι δραστηριότητες θα χρησιμοποιηθούν παράλληλα με το παιχνίδι AR, ως πρόσθετος πόρος για τους γονείς, ώστε να προκαλέσουν συζήτηση με τα παιδιά τους για θέματα που μπορεί να φαίνονται δύσκολα να συζητηθούν. Παρέχουν συγκεκριμένα παραδείγματα δραστηριοτήτων και συμβουλές για για τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να το πετύχουν.

Γενικές συμβουλές για γονείς

Οι γονείς, πριν ξεκινήσουν μια συζήτηση με τα παιδιά τους για την ψυχική υγεία, καλό είναι **να προγραμματίσουν τις σκέψεις τους εκ των προτέρων**. Αυτό σημαίνει ότι θα ήταν ίσως συνετό να σκεφτούν τι θέλουν να πουν, αφού κάποιος εκ των προτέρων σχεδιασμός μπορεί να διευκολύνει τη

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

συζήτηση και να δώσει αυτοπεποίθηση στους γονείς να ηγηθούν της συζήτησης. Συνιστάται στους γονείς **να ξεκινήσουν μια τέτοια συζήτηση σε μια ήσυχη στιγμή για αυτούς και το παιδί τους**. Μια τέτοια στιγμή θα μπορούσε κάλλιστα να είναι μετά το δείπνο ή κατά την προετοιμασία του μεσημεριανού γεύματος για την επόμενη ημέρα.

Ο τόπος αποτελεί επίσης κομβικό στοιχείο, δεδομένου ότι η συζήτηση πρέπει να διεξαχθεί **κάπου όπου δεν υπάρχουν άλλοι περισπασμοί**, π.χ. στο σπίτι. Σε κάθε περίπτωση, το κρίσιμο στοιχείο του χρόνου και του τόπου είναι ότι τα παιδιά σας είναι το μοναδικό κέντρο της προσοχής σας κατά τη διάρκεια της συζήτησης αυτής (American Psychological Association, 2021). Ένας πιθανός τρόπος για να ξεκινήσετε μια τέτοια συζήτηση με το παιδί θα μπορούσε να είναι να χρησιμοποιήσετε μια φράση όπως: «*ας καθίσουμε να το συζητήσουμε, γιατί θέλω να ακούσω τις σκέψεις σου*» (LiveWithoutBullying.com, n.d.).

Ένας άλλος τρόπος για να ξεκινήσετε αυτή τη συζήτηση είναι να χρησιμοποιήσετε κάποια αφορμή για να εισαγάγετε το θέμα στον διάλογό σας, π.χ. μια δημοσίευση από τα social media, ένα άρθρο ή μια ταινία που αναφέρεται στο θέμα θα μπορούσε να δώσει την ευκαιρία στους γονείς να ξεκινήσουν τη συζήτηση (Cingel, et al., 2021). Οι γονείς δεν πρέπει να φοβούνται **να μοιραστούν τα συναισθήματά τους με τα παιδιά τους**. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά μπορούν να τα αναγνωρίσουν αλλά και να συνειδητοποιήσουν ότι παρά την αναστάτωση των γονέων τους, μπορούν να συνέλθουν και να ξεπεράσουν τις δυσκολίες (American Psychological Association, 2021).

Συνιστάται στους γονείς **να είναι ειλικρινείς** και να εκθέτουν τα γεγονότα σε επίπεδο κατανοητό από τα παιδιά τους, χωρίς να υποτιμούν τις ανησυχίες τους και χωρίς να προβαίνουν σε υποσχέσεις που είναι δύσκολο να τηρήσουν. Αν οι γονείς δεν αισθάνονται σίγουροι για κάτι, μπορούν να απαντήσουν ότι δεν γνωρίζουν, διαβεβαιώνοντας παράλληλα το παιδί ή τον/την έφηβο/-η ότι δεν θα το/τον/την αγνοήσουν (LiveWithoutBullying.com, n.d.).

Κατά τη διάρκεια αυτής της ευαίσθητης συζήτησης, οι γονείς θα πρέπει να υιοθετούν ανά πάσα στιγμή μια ήρεμη στάση, καθώς αυτό μπορεί να αποτελέσει παράγοντα καθησυχασμού για το παιδί. Επιπρόσθετα, είναι επιτακτική ανάγκη οι γονείς:

- ✓ **να ακούν προσεκτικά τι έχουν να πουν τα παιδιά και οι έφηβοι/-ες·**
- ✓ **να αποφεύγουν τον επικριτικό τόνο, τις απειλές και τους χαρακτηρισμούς.**

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Εναύσματα για συζήτηση

Το πρώτο και πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι **να δημιουργήσετε ένα θετικό, ασφαλές περιβάλλον**. Διαμορφώστε ένα περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά θα αισθάνονται άνετα και δεν θα φοβούνται να κριθούν, να ντραπούν ή να κατηγορηθούν.

1) Ανάπτυξη ανθεκτικότητας και αυτοεκτίμησης

Ένα σημαντικό μέρος της προσπάθειας για ανθεκτικότητα είναι η αυτοφροντίδα. Γίνετε πρότυπο και δείξτε στο παιδί σας πώς να φροντίζει σωστά τον εαυτό του. Βοηθήστε το να βρει περισσότερο χρόνο για να τρώει σωστά, να ασκείται και να κοιμάται επαρκώς.

→ Διδάξτε το μερικές **τεχνικές ενσυνειδητότητας** – αυτές βοηθούν στην ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, στην αντιμετώπιση του στρες και δυσάρεστων ή δύσκολων στιγμών. Με τη χρήση αυτής της μεθόδου επιτυγχάνονται πολλά θετικά αποτελέσματα, όπως: αυτοέλεγχος, συμπόνια, ικανότητα επίλυσης συγκρούσεων, συνολική ευημερία, μειωμένα επίπεδα στρες, κατάθλιψης, άγχους και διασπαστικής συμπεριφοράς (Mindful.org). Ένα εξαιρετικό παράδειγμα είναι **η πρακτική της ευγνωμοσύνης**:

Ρωτήστε το παιδί σας: «*Αισθάνεσαι ποτέ απογοητευμένος/-η από κάτι ή κάποιον/-α;»*

Στη συνέχεια, ρωτήστε: «Πώς σε έκανε να νιώσεις;»

Αναγνωρίστε τα συναισθήματά του και, αν είναι απαραίτητο, μιλήστε γι' αυτά.

Πείτε κάτι τέτοιο: «*Σίγουρα, ακόμη και όταν νιώθεις απογοητευμένος/-η, συμβαίνουν και καλά πράγματα στη ζωή σου. Ας ονομάσουμε μαζί τρία καλά πράγματα».*

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Συμβουλές για να κατονομάσετε τρία (3) καλά πράγματα:

Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι σκοπός αυτού του παιχνιδιού δεν είναι να προσποιηθεί ότι δεν είναι αναστατωμένο ενώ νιώθει αναστατωμένο. Σκοπός είναι να θυμάται ότι μπορεί να νιώθει δύο πράγματα ταυτόχρονα: μπορεί να νιώθει ευγνωμοσύνη για τα καλά πράγματα, ενώ ταυτόχρονα νιώθει θλίψη, πόνο ή απογοήτευση από τις προκλήσεις. Αν τα παιδιά ή οι έφηβοι/-ες δυσκολεύονται να σκεφτούν μόνα/-οι/-ες τους τρία καλά πράγματα, προχωρήστε σε καταιγισμό ιδεών (brainstorming) και βοηθήστε τα να ανακαλύψουν κάποια. Όταν τα παιδιά καταλάβουν ότι αυτό το παιχνίδι δεν έχει να κάνει με το να κρύψουν τα συναισθήματά τους κάτω από το χαλί, η φράση «τρία καλά πράγματα» μπορεί να γίνει μια παιχνιδιάρικη και χιουμοριστική απάντηση στα μικρά παράπονα που εμφανίζονται στο πλαίσιο της οικογενειακής ζωής. Οι γονείς μπορούν ακόμη να ενθαρρύνουν τα παιδιά να τους υπενθυμίζουν να αναφέρουν τα «Τρία Καλά Πράγματα», όταν κολλάνε σε μια ασήμαντη απογοήτευση ή μια μικρή ενόχληση. Για να αναπτύξετε μια συνήθεια ευγνωμοσύνης, παίξτε το εν λόγω παιχνίδι γύρω από το τραπέζι του δείπνου, πριν από τον ύπνο και σε άλλες στιγμές που η οικογένεια είναι μαζί.

→ Διδάξτε του πώς να **θέτει ρεαλιστικούς στόχους**. Διδάξτε στα παιδιά να θέτουν πρώτα απ' όλα ρεαλιστικούς στόχους και έπειτα, βοηθήστε τα στην πορεία για την επίτευξή τους, καθώς αυτό θα τα βοηθήσει να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένα καθήκοντα και να προχωρήσουν μπροστά ενόψει πιθανών προκλήσεων.

Κάντε ερωτήσεις όπως οι ακόλουθες:

«Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να πετύχεις;»

«Ποια είναι μια δυσκολία που θα αισθανόσουν πολύ περήφανος/-η αν την ξεπερνούσες;»

«Τι θα έκανες αν ήξερες ότι δεν μπορείς να αποτύχεις;»

Βοηθήστε το παιδί σας να κάνει καταιγισμό ιδεών για ΕΝΑΝ σημαντικό στόχο που θα ήθελε να πετύχει φέτος. Βεβαιωθείτε ότι ο στόχος είναι συγκεκριμένος, μετρήσιμος και παρακολουθήσιμος. Για παράδειγμα, αποφύγετε αόριστους στόχους όπως: «Θα προσέχω περισσότερο στο μάθημα φέτος». Δεν

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

υπάρχει σαφής τρόπος να ξέρετε πότε ή αν αυτός ο στόχος έχει επιτευχθεί. Ακολουθούν παραδείγματα μετρήσιμων στόχων που είναι πολύ πιο αποτελεσματικοί:

«*Θα κρατάω καθημερινές σημειώσεις φέτος και θα τις επανεξετάζω κάθε εβδομάδα.*»

«*Θα συγκεντρώσω δέκα μονάδες περισσότερες στη βαθμολογία μου στα μαθηματικά φέτος*.»

Το παιδί σας πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζει την πρόοδό του προς την επίτευξη του στόχου του, γι' αυτό φροντίστε να είναι κάτι συγκεκριμένο και μετρήσιμο.

2) Καλλιέργεια ενσυναίσθησης στα παιδιά

Οι ενήλικες τείνουν να αισθάνονται μεγαλύτερη ενσυναίσθηση για ένα άτομο όταν αντιλαμβάνονται ότι είναι παρόμοιο με αυτούς. Επιπλέον, θεωρούν ευκολότερο να συμπάσχουν με κάποιο άτομο που τους είναι οικείο.

→ Βοηθήστε το παιδί να εκτιμήσει τον ποικιλόμορφο κόσμο μας **ανακατευθύνοντας τη μισαλλόδοξη συμπεριφορά του**. Αν δείτε το παιδί σας να ενεργεί ή να μιλάει επικριτικά για διαφορετικές ομάδες, συζητήστε μαζί του γι' αυτό. Αναφερθείτε στο γιατί είναι σημαντικό να συμπεριφερόμαστε σε όλους τους ανθρώπους με ευγένεια και ισότητα. **Συζητήστε τα τρέχοντα γεγονότα σε επίπεδο κατάλληλο για την ηλικία του** με τη βοήθεια πηγών.

Κάντε ερωτήσεις ανοικτού τύπου και ακούστε χωρίς να επικρίνετε. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συνεχίσει να κάνει ερωτήσεις εκφράζοντας τις αξίες σας για την ποικιλομορφία και τη συμπερίληψη χωρίς να κλείνετε τη συζήτηση.

Για παράδειγμα:

- *«Πες μου για το κορίτσι στην τάξη σου που το κοροϊδεύουν. Γιατί νομίζεις ότι αυτά τα παιδιά το κοροϊδεύουν;»*
- *«Πώς νομίζεις ότι αισθάνεται το κορίτσι όταν οι άλλοι λένε τέτοια πράγματα εναντίον του;»*
- *«Πώς μπορείς να βοηθήσεις ένα άτομο που νιώθει παραμερισμένο ή λυπημένο;»*

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Αναγνωρίστε τις διαφορές. Τα παιδιά τις παρατηρούν, οπότε δεν υπάρχει λόγος να προσποιείστε ότι δεν υπάρχουν. Δώστε έμφαση στις θετικές πτυχές των διαφορών και να είστε ειλικρινείς σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι κακοποιούνται για τις διαφορές τους (π.χ. φύλο, σεξουαλικός προσανατολισμός, φυλή κ.λπ.).

Αν το παιδί σας συμπεριφέρεται με αγένεια ή ασέβεια, μην το αγνοήσετε. Να είστε ξεκάθαροι/-ες και σταθεροί/-ές στις απόψεις σας κάνοντάς του σαφές ότι ορισμένες συμπεριφορές δεν θα είναι ανεκτές. Για παράδειγμα, αν μιλάτε με τον/τη γείτονά/-ισσά σας και το παιδί σας διακόπτει συνεχώς τη συζήτησή σας, πείτε του να σας δώσει λίγο χρόνο και ότι θα είστε διαθέσιμοι/-ες μόλις τελειώσετε τη συζήτησή σας. Αυτό το βοηθάει να κατανοήσει ότι η διακοπή της συνομιλίας είναι αγένεια και ότι αντί να το αγνοήσετε, απλώς του ζητάτε να περιμένει μέχρι να μπορέσετε να ασχοληθείτε με τις ανάγκες του.

3) Αντιμετώπιση δύσκολων συναισθημάτων

Δώστε στα παιδιά την υποστήριξη που χρειάζονται για να αναπτύξουν **ισχυρές δεξιότητες αυτορρύθμισης**. Τα παιδιά θα νιώσουν υποστήριξη για να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης από τους γονείς που ασκούν «θετική γονική μέριμνα/γονεϊκότητα» (“positive parenting”) — μια προσέγγιση ευαισθησίας και ανταπόκρισης στην ανατροφή των παιδιών που κάνει τα παιδιά να νιώθουν ασφάλεια.

→ Στόχος είναι **να συμπάσχετε με τα παιδιά, να τους προσφέρετε στοργή και υποστήριξη και να δημιουργείτε καταστάσεις που τα διευκολύνουν να συμπεριφέρονται συνεργατικά και εποικοδομητικά**. Θέλουμε τα παιδιά να ρυθμίζουν τον εαυτό τους από μέσα. Σύμφωνα με διάφορες μελέτες, τα παιδιά είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν μια εσωτερική αίσθηση του σωστού και του λάθους αν οι γονείς τους χρησιμοποιούν επαγωγική πειθαρχία — μια προσέγγιση που δίνει έμφαση στις ορθολογικές εξηγήσεις και τις ηθικές συνέπειες, όχι στους αυθαίρετους κανόνες και τις βαριές τιμωρίες.

Όταν τα παιδιά κατακλύζονται από συναισθήματα, υπάρχουν κάποιες στρατηγικές ηρεμίας που μπορούν να τους διδάξουν οι γονείς για να ηρεμήσουν και να καθησυχάσουν τον εαυτό τους.

Για να μάθετε στα παιδιά σας να παίρνουν βαθιές αναπνοές όταν είναι αναστατωμένα, κάντε εξάσκηση όταν είναι χαρούμενα. Αφιερώστε περίπου 10 λεπτά μερικές φορές την εβδομάδα για να εξασκηθείτε

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ’ ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

στο σβήσιμο των κεριών σε μια φανταστική (ή πραγματική) τούρτα γενεθλίων. Παρατηρήστε πώς τα παιδιά, όταν θέλουν να σβήσουν όλα τα κεριά, παίρνουν φυσικά μια πολύ μεγάλη ανάσα. Κατόπιν, όταν η κατάσταση το απαιτεί, υπενθυμίστε στα παιδιά σας «να σβήσουν τα κεράκια της τούρτας γενεθλίων» πριν κάνουν οτιδήποτε άλλο.

Εκτός από αυτό, μπορείτε να τους διδάξετε και άλλες στρατηγικές ηρεμίας, όπως το να απομακρύνονται από την κατάσταση περπατώντας στο δωμάτιό τους, να μετρούν αντίστροφα από το 10 στο 1, να σπρώχνουν τον εαυτό τους στον τοίχο ή να σφίγγουν ένα μαξιλάρι, να κάνουν ένα διάλειμμα και να πίνουν ένα ποτήρι νερό. Προσπαθήστε να σκεφτείτε μαζί με το παιδί σας μια πρόταση που το κάνει να χαλαρώνει και να ξέρει ότι είναι ασφαλές, π.χ. «Το αναλαμβάνω εγώ» ή «Αυτό θα περάσει» κ.λπ. Αυτό μπορεί να γίνει το mantra τους που θα μπορούν να χρησιμοποιούν ως στρατηγική ηρεμίας επαναλαμβάνοντάς το μερικές φορές σε δύσκολες στιγμές.

Τώρα, καθώς όλες αυτές οι δεξιότητες διαμορφώνονται στα παιδιά, ας μιλήσουμε για την αυτορρύθμιση των συναισθημάτων σας. Έχετε περάσει ποτέ αρκετό χρόνο μετά από έναν έντονο καβγά, θυμώνοντας για πράγματα που θα έπρεπε να είχατε πει; Δεν είστε οι μόνοι/-ες. Για τους περισσότερους ανθρώπους, είναι δύσκολο να βρουν τη βέλτιστη αντίδραση κατά τη διάρκεια έντονης συναισθηματικής διέγερσης. Ωστόσο, αντί να κατηγορείτε τον εαυτό σας ή να λυπάστε τον εαυτό σας, μπορείτε να επιλέξετε να μάθετε και να αναπτυχθείτε από την εμπειρία σας. Σκεφτείτε αυτό το βήμα ως την ευκαιρία σας να σπάσετε τον κύκλο των σπασμωδικών αντιδράσεων και να διαμορφώσετε τη μελλοντική σας αντίδραση. Μια απίστευτα απλή στρατηγική είναι να οραματιστείτε ένα αίσιο τέλος στην κατάσταση που προκάλεσε το εν λόγω έντονο συναίσθημα. Ένας κανόνας, όμως, είναι ότι δεν μπορείτε να αλλάξετε άλλους ανθρώπους ή πτυχές του εξωτερικού περιβάλλοντος. Το μόνο πράγμα που μπορείτε να ελέγξετε είναι η δική σας αντίδραση. Φανταστείτε τον εαυτό σας να χειρίζεται καλά την κατάσταση και να ελέγχει αυτό το δυνατό συναίσθημα. Τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει ή να είχατε πει για να πετύχετε αυτό το αίσιο τέλος; Γράψτε συγκεκριμένες ενέργειες και λέξεις που θα σας βοηθήσουν να πετύχετε το τέλος που επιθυμείτε: Πώς θέλετε να αισθάνεστε; Τι θέλετε να πείτε ή να προκαλέσετε να συμβεί; Αν φωνάζετε στα παιδιά σας και αποφασίζετε ότι θέλετε να είστε ψύχραιμοι/-ες την επόμενη φορά που θα τσακωθούν, κάντε πρόβα εκτελώντας τα συγκεκριμένα βήματά σας στο μυαλό σας. Με αυτόν τον τρόπο, αυτή η συνειδητή επιλογή θα σας είναι πιο εύκολα διαθέσιμη την επόμενη φορά. Η παροχή καθοδήγησης στα παιδιά πρέπει να γίνεται όταν είναι ήρεμα. Το πιο σημαντικό πρώτο βήμα της συναισθηματικής ρύθμισης που μπορείτε να διδάξετε στα παιδιά σας είναι να αποδέχονται όλα τα συναισθήματα. Δεν σας αρέσουν

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

πάντα τα συναισθήματά σας, αλλά μπορείτε να αναπτύξετε το θάρρος να παραμείνετε σε αυτά. Μην προσπαθείτε να το ελέγξετε. Τρέξτε μακριά από αυτό ή ενεργήστε πάνω σε αυτό. Απλώς ζήστε μαζί του. Μόλις το κατακτήσετε, μπορείτε να αρχίσετε να το διδάσκετε στα παιδιά σας με τον ίδιο τρόπο.

Υποστηρικτικό υλικό

- https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/#activities
- https://biglifejournal.com/blogs/blog/key-strategies-teach-children-empathy
- https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-families/5-tips-cultivating-empathy
- https://parentingscience.com/empathy-in-children-and-teens

Πόροι

1. American Psychological Association, 2021. How to talk to children about difficult news. [Online] Διαθέσιμο στο: https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children
2. Cingel, D. P. et al., 2021. Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. Journal of Child and Family Studies.
3. LiveWithoutBullying.com, n.d. LiveWithoutBullying.com. [Online] Διαθέσιμο στο: https://livewithoutbullying.com/en/home-en

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4.2.3. Πολιτισμική ποικιλομορφία

Στο εκπαιδευτικό υλικό της υποενότητας «Καλλιέργεια ενσυναίσθησης και σεβασμού – ποικιλομορφία», επισημάνθηκε η σημασία της διδασκαλίας της ενσυναίσθησης στα παιδιά μας, ως βασικό στοιχείο για την οικοδόμηση καλών σχέσεων και, ως εκ τούτου, ως βασικό στοιχείο για την πρόληψη του εκφοβισμού.

Υπενθυμίζοντας τον ορισμό της ενσυναίσθησης, είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου. Περιλαμβάνει την αναγνώριση και την κατανόηση των συναισθημάτων που βιώνει κάποιο άλλο άτομο και την ικανότητα να ανταποκρινόμαστε με τρόπο που να δείχνει ότι καταλαβαίνουμε και νοιαζόμαστε. Επομένως, η ενσυναίσθηση είναι μια ουσιαστική ικανότητα για τα παιδιά προκειμένου να μπορούν να αποδέχονται και να καλωσορίζουν οτιδήποτε τους είναι ξένο, συμπεριλαμβανομένων των ξένων πολιτισμών και της αλληλεπίδρασης με ανθρώπους με διαφορετικά φυλετικά και πολιτισμικά χαρακτηριστικά από τα δικά τους.

Δεν είναι αυτονόητο ότι το παιδί θα ανταποκριθεί καλά σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον αν δεν έχει ήδη εξοικειωθεί με την έννοια της πολιτισμικής ποικιλομορφίας από το οικογενειακό του περιβάλλον. Ως γονέας, έχετε την ευθύνη να μεταδώσετε την αποδοχή και τον σεβασμό για τους ξένους πολιτισμούς, όμως η προσέγγιση του θέματος της πολιτισμικής ποικιλομορφίας δεν είναι πάντα τόσο εύκολη υπόθεση. Η συζήτηση για την πολυπολιτισμικότητα, την πολιτισμική ποικιλομορφία και τον ρατσισμό μπορεί να είναι δύσκολη και οι γονείς μπορεί να βρεθούν σε αμηχανία μπροστά στα παιδιά τους. Για τον λόγο αυτό, σας παρέχουμε πρακτικές συμβουλές και πόρους που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε μια συζήτηση σχετικά με την πολιτισμική ποικιλομορφία.

Μαθησιακοί στόχοι

- Να αποκτήσουν οι γονείς την αυτοπεποίθηση να συζητούν για την πολιτισμική ποικιλομορφία σε ένα ανοιχτό και ασφαλές περιβάλλον και να ενθαρρύνουν τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις.
- Να μάθουν τι είναι στερεότυπο και πώς να αμφισβητούν τις προκατειλημμένες απόψεις στο περιβάλλον τους και στα μέσα ενημέρωσης.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Να αισθάνονται άνετα σε πολυπολιτισμικά περιβάλλοντα.
- Να διδάξουν όχι μόνο την αποδοχή αλλά και τον σεβασμό των πολιτισμικών διαφορών των άλλων.
- Να γιορτάζουν την πολυπολιτισμικότητα.

Γενικές συμβουλές για γονείς

Συμβουλές για τους γονείς πριν από την έναρξη μιας συζήτησης για την πολιτισμική ποικιλομορφία (UNICEF, 2022 & British Red Cross, 2020):

1. **Προετοιμαστείτε και ενημερωθείτε:** Αν δεν έχετε ποτέ στο παρελθόν δοκιμάσει να μιλήσετε για την πολιτισμική ποικιλομορφία ή αν δεν έχετε υποστεί ρατσισμό, μπορεί να μην είστε σίγουροι/-ες για το πώς να μιλήσετε για το εν λόγω θέμα. Για να έχετε αυτοπεποίθηση όταν μιλάτε για αυτό το θέμα με τα παιδιά, θα πρέπει πρώτα να εξετάσετε εσείς οι ίδιοι/-ες το θέμα.
2. **Μπείτε στη θέση του παιδιού**: Αναλογιστείτε τις δικές σας εμπειρίες όταν ήσασταν παιδί, αλλά λάβετε συγχρόνως υπόψη τις διαφορές του σημερινού κοινωνικού περιβάλλοντος.

Σκεφτείτε αυτές τις ερωτήσεις:

• Πότε παρατηρήσατε για πρώτη φορά τη φυλή ως παιδί; Πώς καταλάβατε τις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων;
• Τι σας μπέρδεψε;
• Τι παιδικές εμπειρίες είχατε με άτομα που ήταν διαφορετικά από εσάς κατά κάποιο τρόπο;
• Πώς σας υποστήριξε ένας ενήλικας αν σας υποστήριξε ποτέ στο να σκεφτείτε τις πολιτισμικές διαφορές;

Να είστε προετοιμασμένοι να μην έχετε όλες τις απαντήσεις στις ερωτήσεις που έχει το παιδί σας: η κατανόηση της πολυπολιτισμικότητας είναι ένα ταξίδι μάθησης για ενήλικες και παιδιά. Δεν αναμένεται να γνωρίζετε όλες τις απαντήσεις και δεν πρέπει να το κρύψετε από το παιδί σας. Αντί να δίνετε βιαστικές απαντήσεις, απαντήστε ειλικρινά ότι δεν γνωρίζετε και χρειάζεστε χρόνο για να το σκεφτείτε.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

1. Μιλήστε ανοιχτά και θετικά για την πολιτισμική ποικιλομορφία: εάν δεν συζητήσετε με το παιδί σας για πολιτισμικές διαφορές, το αφήνετε εκτεθειμένο σε ανακριβή και επιβλαβή πολιτιστικά στερεότυπα που διαδίδονται από το στενό του περιβάλλον ή από τα μέσα ενημέρωσης.

2. Κάντε τακτικές συζητήσεις για την πολυπολιτισμικότητα: εκμεταλλευτείτε τις καθημερινές στιγμές για να αναγνωρίσετε πώς η κουλτούρα και η φυλή επηρεάζουν τις εμπειρίες ζωής διαφορετικών ανθρώπων. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι υπάρχουν συστημικές διακρίσεις με βάση τον πολιτισμό ή τη φυλή. Φαίνεται παντού γύρω μας, από τα πρότυπα ομορφιάς μέχρι την ορατότητα και την απεικόνιση των ανθρώπων στην καθημερινή κοινωνία. Επηρεάζει επίσης τον τρόπο ζωής των ανθρώπων, από τις θέσεις εργασίας που μπορούν να αποκτήσουν μέχρι την προσωπική τους ευημερία και την αίσθηση ασφάλειας.

3. Χρησιμοποιήστε γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία: προσαρμόστε τη γλώσσα στην ηλικία του παιδιού σας και μην του/της δίνετε πάρα πολλές πληροφορίες ταυτόχρονα. Η συζήτηση θα γίνεται πιο βαθιά και πιο λεπτή όσο μεγαλώνουν.

Εναύσματα για συζήτηση

Μπορείτε να ενσωματώσετε το θέμα της πολιτισμικής ποικιλομορφίας σε διαφορετικές καταστάσεις, αλλά επίσης μην φοβάστε να μιλήσετε απευθείας για το θέμα. Τα παιδιά ηλικίας 6 μηνών αναγνωρίζουν τις φυλετικές διαφορές (Anderson & Dougé, 2020), επομένως δεν είναι ποτέ πολύ νωρίς να μιλήσουμε για τη φυλή και τον ρατσισμό. Το να μιλάμε για ρατσισμό τακτικά και σε καμία ειδική περίσταση είναι το πρώτο βήμα για μια θετική κοινωνική αλλαγή.

1) Χαρτογραφήστε τον κόσμο!

1. Αγοράστε έναν παγκόσμιο χάρτη και κρεμάστε τον σε έναν τοίχο στο δωμάτιο του παιδιού
2. Ξεκινήστε να χαρτογραφείτε τις χώρες, τους πολιτισμούς, τα αξιοθέατα, τα έθιμα και όλες τις άλλες ιδιαιτερότητες που κάνουν τον κόσμο τόσο συναρπαστικό μέρος.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. Μην το βλέπετε ως μια εφάπαξ δραστηριότητα, αλλά μετατρέψτε το σε ένα μακροπρόθεσμο έργο
4. Αφιερώστε χρόνο σε κάθε ήπειρο και/ή χώρα για να μιλήσετε για τους ανθρώπους, τον πολιτισμό, τη γλώσσα και την ιστορία της.
5. Συνοδέψτε τη δραστηριότητα χαρτογράφησης με μια ταινία, ένα βιβλίο ή ακόμα και ένα τραγούδι για τη συγκεκριμένη χώρα, έτσι ώστε το παιδί να έχει μια πιο συγκεκριμένη γνώση μιας χώρας. Τα οπτικά μέσα όπως φωτογραφίες, βίντεο και ταινίες είναι ιδιαίτερα χρήσιμα.

2) Πηγαίνετε πέρα από τα σχολικά εγχειρίδια ιστορίας

1. Μόλις πάνε στο σχολείο, τα παιδιά αρχίζουν να μαθαίνουν για την ιστορία της χώρας τους.
2. Ως γονιός πρέπει συχνά να βοηθάτε το παιδί σας στη μελέτη του. Εκμεταλλευτείτε αυτήν την ευκαιρία για να μιλήσετε για την πολιτιστική πολυμορφία.
3. Μπορείτε να προσεγγίσετε τα ακόλουθα θέματα σχετικά με την εθνική ιστορία που διδάσκεται στα σχολεία:

   α. Η επιρροή των ξένων πολιτισμών στον πολιτισμό σας

   β. Ο ρόλος των ξένων κυβερνήσεων και λαών σε σημαντικές στιγμές της εθνικής σας ιστορίας

   γ. Ροές μετανάστευσης, όχι μόνο του ξένου πληθυσμού προς τη χώρα σας, αλλά και του εθνικού πληθυσμού προς άλλες χώρες

   δ. Παγκοσμιοποίηση και πολιτική, οικονομική και πολιτισμική αλληλεξάρτηση.

4. Η διδασκαλία της ιστορίας στα σχολεία είναι προκατειλημμένη, καθώς αντιπροσωπεύει μόνο την εθνική προοπτική και, επομένως, μπορεί εύκολα να μας παρασύρει στο να πιστεύουμε ότι είμαστε ανταγωνιστικοί ή εναντίον του άλλου και να μας οδηγήσει στην υιοθέτηση μιας αρνητικής στάσης απέναντι σε ό,τι είναι ξένο.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3) Γευτείτε την κουλτούρα!

1. Υπάρχει καλύτερος τρόπος να μυήσετε ένα παιδί σε μια άλλη κουλτούρα από το να το βγάλετε έξω για φαγητό σε ένα ξένο εστιατόριο;

2. Επιλέξτε αυθεντικά εστιατόρια που λειτουργούν από ξένους, έτσι ώστε το παιδί σας να έχει μια αυθεντική εμπειρία της ξένης κουλτούρας.

3. Είναι πιο πιθανό το παιδί σας να έχει πολλές ερωτήσεις σχετικά με την κουλτούρα, το φαγητό, τον διαφορετικό τρόπο μαγειρέματος ή τον διαφορετικό τρόπο κατανάλωσης του φαγητού (τα επιτραπέζια σκεύη, τα μαγειρικά σκεύη, φαγητό στο πάτωμα, κοινή χρήση ή όχι το φαγητό κλπ). Έτσι, η δοκιμή ξένου φαγητού είναι μια καλή ευκαιρία για να μιλήσουμε για την πολιτιστική πολυμορφία.

4) Συζητήστε μαζί για τα μέσα

1. Δείξτε ενδιαφέρον για αυτό που βλέπει και διαβάζει το παιδί σας: ταινίες, βιβλία, τραγούδια, ειδήσεις και τάσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

2. Κάντε τους ερωτήσεις σχετικά με το τι βλέπουν ή διαβάζουν. Για παράδειγμα:

- ✓ Τι πιστεύετε για αυτό που είδατε στην τηλεόραση/στο Διαδίκτυο;
- ✓ Τι πιστεύετε για αυτόν τον ηθοποιό /τραγουδιστή/ποδοσφαιριστή και τον τρόπο που συμπεριφέρθηκε σε εκείνη την εκδήλωση;
- ✓ Συμφωνείτε με αυτή τη δήλωση του συγκεκριμένου ηθοποιού /τραγουδιστή/ποδοσφαιριστή;

3. Εάν στο παιδί σας αρέσει μια διασημότητα ξένης καταγωγής, είναι μια ευκαιρία να μιλήσετε για την πολιτισμική ποικιλομορφία που ξεφεύγει από την καριέρα του και τα όσα έχει πετύχει.

4. Ομοίως, εάν στο παιδί σας αρέσει να παρακολουθεί μια συγκεκριμένη ταινία στην οποία ο κύριος χαρακτήρας ανήκει σε διαφορετική εθνότητα ή κουλτούρα από τη δική σας, είναι μια

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

ευκαιρία να συζητήσετε μαζί του την πολιτιστική πολυμορφία που ξεφεύγει από την πλοκή της ταινίας.

Για παράδειγμα, η ταινία Finding Nemo (2003) απεικονίζει μια ποικιλόμορφη κοινότητα υφάλων στην οποία διαφορετικά θαλάσσια πλάσματα με τα δικά τους χαρακτηριστικά αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και καλωσορίζουν διαφορετικές συμπεριφορές και αναπηρίες, προωθώντας με αυτόν τον τρόπο τη διαφορετικότητα και την ένταξη. Ως γονέας, μπορείτε να ρωτήσετε:

- ✓ *Σας άρεσε η ταινία; Περιμένετε την απάντηση του παιδιού σας για να δείτε αν παρατήρησε το θέμα της διαφορετικότητας που προσεγγίζει η ταινία.*
- ✓ *Τι πιστεύατε για το σχολείο του Nemo και τον φίλο του; Περιμένετε ξανά την απάντησή του/της.*
- ✓ *Μετά την απάντησή του/της μπορείτε να προσεγγίσετε πιο άμεσα το θέμα της πολιτισμικής διαφορετικότητας και να κάνετε μια αναλογία με το σχολείο του/της. Στην ταινία βλέπουμε ότι όλα τα είδη ψαριών πηγαίνουν στο ίδιο σχολείο και ο Νέμο είναι φίλος όχι μόνο με άλλα ψάρια κλόουν αλλά και με έναν ιππόκαμπο και μια χελώνα. Είναι σαν την πραγματική ζωή, έτσι δεν είναι; Κάθε μέρα αλληλεπιδράτε με ανθρώπους από διαφορετικά υπόβαθρα, χώρες, πολιτισμούς κ.λπ.*

5) Καταρρίπτοντας τα πολιτιστικά στερεότυπα

1. Το να κάνετε γενικεύσεις και στερεότυπα για τον πολιτισμό είναι πολύ συνηθισμένο και τα παιδιά μπορούν να εκτεθούν σε αυτά παντού - όταν πηγαίνουν στο σχολείο ή όταν παρακολουθούν τηλεόραση.

2. Όταν ακούτε μια πολιτιστική γενίκευση ή στερεότυπο, αδράξτε αυτήν την ευκαιρία για να ξεκινήσετε μια συζήτηση για το θέμα – δεν χρειάζεται να είναι σοβαρό, αλλά θα πρέπει να το συζητήσετε, καθώς δεν πρέπει να αφήνετε το παιδί σας με την εντύπωση ότι αυτή η γενίκευση ή στερεότυπο είναι στην πραγματικότητα και πάντα αληθινή.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. Μια γενίκευση ή ένα στερεότυπο μπορεί να είναι και θετική και αρνητική.

4. Οι γενικεύσεις είναι πιο ευέλικτες από τα στερεότυπα. Οι πολιτιστικές γενικεύσεις δεν ισχύουν για όλα τα άτομα μιας πολιτιστικής ομάδας, επιτρέπουν ατομικές διαφορές και βοηθούν στην ανάπτυξη πολιτισμικής συνείδησης, δίνοντάς μας ένα σημείο εκκίνησης από το οποίο θα συνεχίσουμε να μαθαίνουμε για τους άλλους.

Γενικεύσεις:

- ✓ *Τα άτομα από τη Χώρα Α τείνουν να έχουν ένα έμμεσο στυλ επικοινωνίας».*
- ✓ *"Τα άτομα από τη Χώρα Β τείνουν να είναι στην ώρα τους για τα ραντεβού τους."*
- ✓ *Τα άτομα από τη Χώρα Γ έχουν πιο ατομικιστική νοοτροπία σε σύγκριση με τα άτομα από τη Χώρα Δ».*

1. Αντίθετα, τα πολιτισμικά στερεότυπα δεν επιτρέπουν την ατομική διαφορά, παρεμβαίνουν στις προσπάθειες κατανόησης των άλλων και μπορεί να οδηγήσουν σε προκαταλήψεις και σκόπιμες ή ακούσιες διακρίσεις

Στερεότυπα:

- ✓ *Οι άνθρωποι από τη Χώρα Α είναι αγενείς και δεν μιλούν πολύ».*
- ✓ *Οι άνθρωποι από τη Χώρα Β είναι καλοί και ζεστοί οικοδεσπότες."*
- ✓ *Τα παιδιά από τη Χώρα Γ δεν είναι πολύ έξυπνα και δεν τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο».*

Υποστηρικτικά υλικά

Αναγνωστικό υλικό για τους γονείς για να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους σχετικά με την πολιτιστική πολυμορφία:

- Πέρα από τον χρυσό κανόνα: Οδηγός γονέων για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της προκατάληψης
- New York Times A Conversation on Race
- Εθνικό Μουσείο Αμερικανικής Ιστορίας και Πολιτισμού Μιλώντας για τη Φυλή
- Η ψηφιακή βιβλιοθήκη του κόσμου: εξοπλιστείτε με υλικό σχετικά με τους διαφορετικούς πολιτισμούς του κόσμου που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να διδάξετε στο παιδί σας την πολιτιστική πολυμορφία. Αυτά περιλαμβάνουν ιστορικά έγγραφα, όπως βιβλία, χειρόγραφα, χάρτες, εφημερίδες, περιοδικά, εκτυπώσεις και φωτογραφίες, ηχογραφήσεις και ταινίες.

Ψηφιακά πολιτιστικά παιχνίδια και δραστηριότητες για γονείς και παιδιά

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

• Διαδραστικές λύσεις διαφορετικότητας: Μια πλατφόρμα που έχει σχεδιαστεί για να κάνει τους ανθρώπους να σκεφτούν τη διαφορετικότητα και την ασυνείδητη προκατάληψη.

• Molii of Denali: Ένα παιχνίδι περιπέτειας μέσω του οποίου τα παιδιά μαθαίνουν για την πολιτιστική πολυμορφία.

• National Geographic Language Diversity Index: Χρησιμοποιήστε το MapMaker Interactive για να εξερευνήσετε τη γλωσσική ποικιλομορφία σε ολόκληρο τον κόσμο σήμερα.

• National Geographic Ethnic Diversity στο Χιούστον: Διδάξτε στο παιδί σας την εξάπλωση της διαφορετικότητας εξετάζοντας τα πληθυσμιακά πρότυπα στην πόλη σας και πέρα από αυτήν.

Εκπαιδευτικό βίντεο για την πολιτιστική πολυμορφία για γονείς και παιδιά

• National geographic Crossing Borders : 4 βίντεο που διερευνούν τη δύναμη των διαπολιτισμικών φιλιών στην αντιμετώπιση βλαβερών γενικεύσεων και στερεοτύπων.

• National geographic The Dialogue: τρία βίντεο που ακολουθούν τους μαθητές καθώς εμβαθύνουν την κατανόησή τους για τον άλλο και τις ικανότητές τους να γεφυρώνουν τις πολιτισμικές διαφορές.

Ταινίες για την πολιτιστική πολυμορφία για γονείς και παιδιά

- Akeela and the Bee (2006)
- Coco (2017)
- The Tale of the Princess Kaguya (2013)
- Wadjda (2012)
- Moana (2016)
- Monsters University (2013)
- Free To Be You And Me (1974)
- Finding Nemo (2003)
- Big Hero 6 (2014)
- Dancing in the Light: The Janet Collins Story (2015)

Βιβλία για την πολιτιστική πολυμορφία για γονείς και παιδιά

- Betty Before X, by Darienne Stewart

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Black Girl, White School: Thriving, Surviving, and "No, You Can't Touch My Hair", by Barbara Saunders
- Count Me In, by Nayanika Kapoor
- How to Find What You're Not Looking For, by Veera Hinandadani
- Other Words for Home, by Jasmine Warga
- American Born Chinese, by Gene Luen Yang
- The Hate U Give, by Angie Thomas

Πηγές

1. Anderson, A. & Dougé, J. (2020, June 25). *Talking to children about racial bias*. Healthy Children. Retrieved from: https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Talking-to-Children-About-Racial-Bias.aspx
2. UNICEF. (2020, July 2). Talking to your kids about racism. Retrieved from: https://www.unicef.org/parenting/talking-to-your-kids-about-racism
3. British Red Cross. (2020). Talking with children and young people about race and racism Retrieved from: https://www.redcross.org.uk/get-involved/teaching-resources/talking-with-children-and-young-people-about-race-and-racism
4. https://www.learningforjustice.org/
5. https://www.commonsensemedia.org/
6. https://www.imdb.com/?ref_=nv_home

4.2.4. Ταυτότητα φύλου

Όσον αφορά την ταυτότητα φύλου, ιδέες για το τι σημαίνει να είσαι κορίτσι ή αγόρι υπάρχουν παντού και αυτές οι ιδέες έχουν μεγάλη επιρροή στα παιδιά. Τα περισσότερα παιδιά αρχίζουν να ταυτίζονται με ένα φύλο περίπου στην ηλικία των 3 ετών, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που δεν συμμορφώνονται με το φύλο. Ως μέρος της δημιουργίας μιας κοινωνίας με μεγαλύτερη περιεκτικότητα και αποδοχή, τα παιδιά/ οι νέοι θα πρέπει να διδαχθούν να σέβονται ο ένας τον άλλον ανεξάρτητα από αυτές τις διαφορές. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά των οποίων οι εκφράσεις δεν ταιριάζουν με

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

αυτό που αναμένεται από αυτά με βάση το φύλο τους μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο θυματοποίησης του εκφοβισμού. Η συζήτηση για τη διαφορετικότητα των φύλων μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τον κοινωνικό κόσμο γύρω τους, αλλά και τον εαυτό τους και να συμπεριφέρονται σε όλους με καλοσύνη και σεβασμό.

Αυτό το θέμα σχετίζεται με τις Ενότητες *3 «Πρόληψη Περιστατικών Εκφοβισμού»* και 4 «Παρέμβαση σε Περιστατικά Εκφοβισμού» από το εκπαιδευτικό υλικό που αναπτύχθηκε.

Στόχοι μάθησης

- να μπορεί να εξηγήσει τις διαφορές μεταξύ φύλου και βιολογικού φύλου
- να μπορέσουμε να κατανοήσουμε καλύτερα την υφιστάμενη ποικιλομορφία των φύλων
- να είναι πιο αποδεκτοί στη διαφορετικότητα και σε άτομα με διαφορετική ταυτότητα φύλου από τη δική τους
- να συμπεριφέρεστε στους άλλους με καλοσύνη και σεβασμό

Γενικές συμβουλές για γονείς

• **Επαναξιολογήστε τις δικές σας υποθέσεις –** παρακολουθήστε και κατανοήστε τα συναισθήματά σας πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε συζήτηση και κάντε λίγη έρευνα για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το θέμα εάν αισθάνεστε αβέβαιοι.

• **Κάντε το στη Συνεχιζόμενη Συνομιλία –** χρησιμοποιήστε καθημερινές στιγμές και προσκλήσεις (δηλαδή κάτι που είδαν στο σχολείο ή στα μέσα ενημέρωσης) για να αμφισβητήσετε τους ρόλους των φύλων και να συζητήσετε για αυτό το θέμα

• **Προσεγγίστε τη συζήτηση με περιέργεια και αγάπη**

Τα παιδιά όλων των ηλικιών πρέπει να γνωρίζουν ότι όλοι αξίζουν αγάπη και σεβασμό, ανεξάρτητα από το πώς ταυτίζονται. Εάν δεν είστε σίγουροι για κάτι, προσφέρετε την υποστήριξή σας για να το εξερευνήσετε μαζί και να ανοίξετε μονοπάτια για περαιτέρω επικοινωνία.

Κοινές ερωτήσεις και προβληματισμοί

• **Αν μιλάτε για φύλο, δεν συζητάτε και για την αναπαραγωγή;**

> Όχι, όταν συζητάμε για το φύλο, μιλάμε για αυτοταυτότητα και έκφραση, όπως επιλογή ρούχων κ.λπ.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

• **Η συζήτηση για το φύλο δεν θα ενθαρρύνει το παιδί μου να γίνει τρανς;**

Δεν είναι τόσο απλό, και διάφορες μελέτες (Garey, Woodward and Enenbach, 2023) έδειξαν ότι οι γονείς δεν μπορούν να «κάνουν» το παιδί τους τρανς, αλλά μόνο να επηρεάσουν την αποδοχή τους ώστε να μην ταιριάζουν σε στενά καθορισμένες προσδοκίες. Δεν είναι όλα τα παιδιά που αναρωτιούνται αναστατωμένα γι' αυτό, αλλά τα LGBTQ+ παιδιά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για προκλήσεις όπως η κατάθλιψη και το άγχος, ειδικά αν αισθάνονται απόρριψη από την οικογένεια ή τους φίλους.

Εναύσματα για συζήτηση

1) Ζώντας έξω από το «κουτί»

- Ξεκινήστε τη δραστηριότητα λέγοντας: «Όλοι έχουμε διαφορετικά πράγματα που μας αρέσουν – χρώματα, παιχνίδια και ούτω καθεξής. Ας σκεφτούμε μερικά πράγματα και ας αποφασίσουμε αν είναι για κορίτσια, αγόρια ή και τα δύο.
- Μοιραστείτε μερικές ιδέες όπως τα χρώματα ροζ και μπλε, μια μπάλα, μια κούκλα κ.λπ. και μαζί με το παιδί σας βάλτε τις σε κατηγορίες.
- Αναλογιστείτε τις επιλογές τους και συμπεράνετε ότι «τα χρώματα/τα παιχνίδια είναι απλώς χρώματα/παιχνίδια» και δεν χρειάζεται να είναι για αγόρια ή κορίτσια αλλά για όλους.
- Άλλα παραδείγματα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μπορεί να περιλαμβάνουν:*«Τα κορίτσια πρέπει να νοιάζονται, ενώ οι άνδρες πρέπει να είναι δυνατοί»* – Μπορείτε να αμφισβητήσετε αυτό το στερεότυπο χρησιμοποιώντας γυναίκες υπερήρωες όπως η Mulan, η Wonder woman ή παραδείγματα της πραγματικής ζωής, όπως οι αθλήτριες.

2) Ρούχα και χτενίσματα (υιοθετήθηκε από το Gener Spectrum, 2015)

• Ξεκινήστε τη συζήτηση λέγοντας ότι μαζί θα εξερευνήσετε διάφορα ρούχα και χτενίσματα.

• Μοιράστε τα φυλλάδια Ποιο ρούχο και ποιο χτένισμα.

• Πείτε στο παιδί σας να αφιερώσει λίγα λεπτά για να χρωματίσει τα σεντόνια και στη συνέχεια να επιλέξει τα χτενίσματα και τα ρούχα που του αρέσουν ή να φτιάξει τα δικά του στο πίσω μέρος.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

• Αναλογιστείτε τις επιλογές τους:

- Γιατί διάλεξες αυτό;

- Τι σημαίνει αυτό για σένα;

- Πιστεύεις ότι οι άνδρες μπορούν να έχουν μακριά μαλλιά ή οι γυναίκες έχουν κοντά μαλλιά;

- Είναι εντάξει για τους άνδρες να φορούν φορέματα;

Τονίστε ξανά την ιδέα ότι τα πράγματα είναι απλά πράγματα, δείχνοντάς τους για παράδειγμα άνδρες στη Σκωτία ή την Κύπρο να φορούν φούστες ως παραδοσιακή στολή τους.

3) Red: A Crayon's Story

• Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη ιστορία που αναπτύχθηκε από τον Michael Hall ως βάση της συζήτησής σας *«Κόκκινο, ένα κραγιόν με έντονο κόκκινο χρώμα, το οποίο είναι στην πραγματικότητα μπλε. Η δασκάλα, η μητέρα και οι συμμαθητές του Red προσπαθούν να τον βοηθήσουν να είναι κόκκινος. Αλλά ο Κόκκινος είναι άθλιος. Απλώς δεν μπορεί να είναι κόκκινος, όσο σκληρά κι αν προσπαθεί! Τέλος, ένας ολοκαίνουργιος φίλος προσφέρει μια νέα προοπτική και ο Red ανακαλύπτει όσα γνώριζαν οι αναγνώστες από τότε. Είναι μπλε!»*

• Χρησιμοποιήστε τον σύνδεσμο εδώ για να ακούσετε την ιστορία και να την προσαρμόσετε ανάλογα - https://www.youtube.com/watch?v=LtWRZWp-QoA

• Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Γιατί ο Ρεντ είναι λυπημένος;

- Μπορεί κάποιος να είναι κόκκινος εξωτερικά αλλά να νιώθει μπλε από μέσα;

- Πιστεύεις ότι μπορούμε να γνωρίζουμε τα πάντα για έναν άνθρωπο με βάση την εμφάνισή του;

• Χρησιμοποιήστε αυτήν την ιστορία για να συζητήσετε την πολυπλοκότητα του φύλου με το παιδί σας και ενημερώστε τον ότι το πώς νιώθουμε μέσα μας είναι προσωπικό και μοναδικό για τον καθένα μας και αυτό μπορεί να είναι διαφορετικό από το πώς φαινόμαστε εξωτερικά. Υπάρχουν περισσότερα στους ανθρώπους από όσα μπορούμε να δούμε!

Υποστηρικτικά υλικά

Υλικά Προσωπικής Ανάπτυξης

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Επεξήγηση βιολογικού φύλου - https://www.youtube.com/watch?v=Y19kYh6k7ls
- Συζήτηση για το φύλο με τα παιδιά: Κοινές ανησυχίες και ερωτήσεις - https://www.aps.edu/equal-opportunity-services/documents/handouts/handoutDiscussingGenderwithKids.pdf
- Πώς να μιλήσετε στα παιδιά σας για την ταυτότητα φύλου; https://www.youtube.com/watch?v=mnLXFRJiGDU&t=222s

Χρήσιμα υλικά για χρήση με παιδιά

- Φυλλάδια που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για τη δεύτερη δραστηριότητα:
- Ποιο ντύσιμο και ποιο χτένισμα.
- Red: A Crayon's Story - https://www.youtube.com/watch?v=LtWRZWp-QoA
- Μια λίστα με πρόσθετους πόρους και παραμύθια για εκπαιδευτικούς και γονείς για να ξεκινήσουν συζητήσεις σχετικά με την ταυτότητα φύλου: https://welcomingschools.org/resources/lesson-plans-gender-identity-transgender-non-binary

Πηγές

1. Burga, S. (2023) *How to talk to your kids about gender*, *Time*. Available at: https://time.com/6284734/how-to-talk-to-kids-about-gender/ (Accessed: 28 July 2023).
2. Butler, J. (2009) *Undoing gender*. New York: Routledge.
3. Cosker-Rowland, R. (2023) 'Recent work on gender identity and gender', *Analysis* [Preprint]. doi:10.1093/analys/anad027.
4. Garey, J., Woodward, E. and Enenbach, M. (2023) How to support kids who are questioning, Child Mind Institute. Available at: https://childmind.org/article/how-to-support-kids-who-are-questioning/ (Accessed: 20 July 2023).

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4.2.5 Αναπηρία

Το περιεχόμενο αυτών των συνεδριών σχετίζεται με τις ακόλουθες ενότητες και υποενότητες του «μαθησιακού υλικού The Father»:

- Ενότητα 1: *Εισαγωγή στον εκφοβισμό (1.1. «Ορισμοί»)*
- Ενότητα 3: *Πρόληψη περιστατικών εκφοβισμού (3.2. «Καλλιέργεια ενσυναίσθησης και σεβασμού – διαφορετικότητα», 3.3. «Ανθεκτικότητα και αυτοεκτίμηση – Υποστήριξη* των παιδιών να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις»)
- Ενότητα 4: *Παρέμβαση σε περιστατικά εκφοβισμού (4.1. «Έναρξη συζήτησης για ευαίσθητα θέματα»).*

Στόχοι μάθησης

- να αντιμετωπίσει το θέμα της αναπηρίας χρησιμοποιώντας τους κατάλληλους όρους
- να εκπαιδεύσει το σεβασμό και την ενσυναίσθηση, αντί για οίκτο
- να ενισχύσει την ανεκτικότητα στο όραμα για κάτι διαφορετικό

Γενικές συμβουλές για γονείς

Η εισαγωγή του θέματος της αναπηρίας σε παιδιά ηλικίας 10-15 ετών μπορεί να προσεγγιστεί με ευαισθησία, συμπερίληψη και γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για το πώς να το κάνετε σε 10 βήματα:

1. **Ορισμός της αναπηρίας με απλούς όρους:** ξεκινήστε ορίζοντας τι σημαίνει αναπηρία σε απλή γλώσσα που μπορούν να κατανοήσουν τα παιδιά. Εξηγήστε ότι αναφέρεται σε μια κατάσταση που μπορεί να επηρεάσει το σώμα ή το μυαλό ενός ατόμου με διαφορετικούς τρόπους, καθιστώντας ορισμένες εργασίες ή δραστηριότητες πιο προκλητικές.

2. **Επισημάνετε την Κοινότητα:** τονίστε ότι η αναπηρία είναι ένα φυσικό μέρος της ανθρώπινης διαφορετικότητας και είναι κάτι που μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε. Είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς όπου όλοι θα τυγχάνουν σεβασμού και εκτίμησης, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. **Χρησιμοποιήστε ενσυναισθητική γλώσσα:** ενθαρρύνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν ενσυναίσθητη γλώσσα όταν συζητούν για την αναπηρία. Εξηγήστε ότι η χρήση λέξεων και φράσεων με σεβασμό είναι σημαντική επειδή δείχνει καλοσύνη και κατανόηση προς τους άλλους.

4. **Παρουσιάστε θετικά παραδείγματα:** μοιραστείτε ιστορίες και παραδείγματα ατόμων με αναπηρίες που έχουν επιτύχει σπουδαία πράγματα και έχουν κάνει σημαντικές συνεισφορές στην κοινωνία. Επισημάνετε τα ταλέντα, τις δυνάμεις και τα επιτεύγματά τους για να αμφισβητήσετε τα στερεότυπα και να εμπνεύσετε την ενσυναίσθηση.

5. **Προωθήστε την κατανόηση των διαφορετικών αναπηριών:** συζητήστε διάφορους τύπους αναπηριών, όπως σωματικές, αισθητηριακές, διανοητικές και μαθησιακές δυσκολίες (ΔΕΠΥ, δυσλεξία, δυσαριθμησία, κ.λπ.). Εξηγήστε πώς κάθε τύπος μπορεί να παρουσιάζει μοναδικές προκλήσεις και δυνατά σημεία.

6. **Ενθαρρύνετε τις ερωτήσεις:** επιτρέψτε στα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις ανοιχτά σχετικά με την αναπηρία. Απαντήστε στις ερωτήσεις τους με ειλικρίνεια και ανάλογα με την ηλικία. Να είστε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε τυχόν παρερμηνείες που μπορεί να έχουν, οι οποίες μπορεί να αποτελέσουν το θεμέλιο των διακρίσεων.

7. **Προωθήστε τη Συμμετοχικότητα:** συζητήστε τη σημασία της δημιουργίας μιας κοινότητας χωρίς αποκλεισμούς, όπου όλοι νιώθουν αποδεκτοί και εκτιμημένοι γι' αυτό που είναι. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να είναι υποστηρικτικά και να κατανοούν τους συνομηλίκους τους με αναπηρίες.

8. **Διδάξτε να μην επιβάλλετε βοήθεια:** μεταδώστε στα παιδιά σας πώς να πουν στους συνομηλίκους τους με αναπηρία ότι είναι εκεί για οτιδήποτε μπορεί να χρειαστούν, χωρίς να τους επιβάλλετε τη βοήθειά τους εάν είναι ανεπιθύμητο. Πολλά άτομα με ειδικές ανάγκες είναι πολύ ανεξάρτητα και αισθάνονται διαφορετικά όταν κάτι που μπορούν να κάνουν το κάνουν άλλοι χωρίς να το ζητήσουν.

9. **Αντιμετωπίστε τον εκφοβισμό και το στίγμα:** μιλήστε για τις αρνητικές επιπτώσεις του εκφοβισμού και τον στιγματισμό των ατόμων με αναπηρία. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να αντισταθούν σε κάθε μορφή διάκρισης και να είναι υπέρμαχοι της συμπεριληπτικότητας.

10. **Συμπεριλάβετε προσωπικές εμπειρίες:** εάν έχετε προσωπικές εμπειρίες με αναπηρίες ή γνωρίζετε κάποιον που κάνει κάτι που μπορεί να γνωρίζουν και τα παιδιά σας, σκεφτείτε να μοιραστείτε αυτές τις

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

εμπειρίες. Οι πραγματικές ιστορίες μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να συσχετιστούν με το θέμα σε βαθύτερο επίπεδο.

Θυμηθείτε, ο στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον όπου τα παιδιά να αισθάνονται άνετα και με αυτοπεποίθηση συζητώντας την αναπηρία, ενθαρρύνοντας την κατανόηση, την ενσυναίσθηση και την αποδοχή. Να είστε πάντα ευαίσθητοι στις ατομικές ανάγκες και τα συναισθήματα και να προσαρμόζετε την προσέγγισή σας ανάλογα.

Εναύσματα για συζήτηση

1) Εμφάνιση σωματικών αναπηριών

Η προσομοίωση σωματικών αναπηριών μπορεί να γίνει μέσω διαδραστικών δραστηριοτήτων που βοηθούν τα παιδιά να βιώσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με σωματικές αναπηρίες. Είναι σημαντικό να προσεγγίζετε αυτές τις δραστηριότητες με ευαισθησία και ενσυναίσθηση, διασφαλίζοντας ότι προάγουν την κατανόηση και τη συμπερίληψη. Ακολουθούν ορισμένες δραστηριότητες που θα βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν τις σωματικές αναπηρίες:

1) **Γήπεδο εμποδίων με αναπηρική καρέκλα:** οργανώστε μια διαδρομή εμποδίων χρησιμοποιώντας αναπηρικά καροτσάκια ή προσομοιωτές αναπηρικών αμαξιδίων. Ζητήστε από τα παιδιά να πλοηγηθούν στην πορεία, βιώνοντας από πρώτο χέρι τις προκλήσεις του χειρισμού ενός αναπηρικού αμαξιδίου και της υπέρβασης εμποδίων.

2) **Βόλτα με δεμένα μάτια:** δέστε τα μάτια στα παιδιά και οδηγήστε τα σε μια σύντομη βόλτα, είτε σε εσωτερικούς είτε σε εξωτερικούς χώρους. Αυτή η δραστηριότητα τους βοηθά να κατανοήσουν πώς τα άτομα με προβλήματα όρασης βασίζονται σε άλλες αισθήσεις και βοηθήματα κινητικότητας, όπως μπαστούνια ή σκύλους-οδηγούς για να περιηγηθούν στο περιβάλλον τους.

3) **Εργασίες με ένα χέρι:** ζητήστε από τα παιδιά να εκτελούν καθημερινές εργασίες χρησιμοποιώντας μόνο το ένα χέρι, όπως το φαγητό, το γράψιμο ή το δέσιμο των κορδονιών. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να τους βοηθήσει να κατανοήσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία των άνω άκρων.

4) **Πρόκληση επικοινωνίας με κωφούς:** χρησιμοποιήστε ωτοασπίδες για να προσομοιώσετε τα προβλήματα ακοής και, στη συνέχεια, εμπλέξτε τα παιδιά σε εργασίες επικοινωνίας χρησιμοποιώντας τη νοηματική γλώσσα ή γραπτές σημειώσεις. Αυτή η άσκηση καταδεικνύει τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας και της συμμετοχής.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

5) **Αισθητηριακή προσομοίωση:** δημιουργήστε σταθμούς προσομοίωσης αισθήσεων όπου τα παιδιά μπορούν να βιώσουν διαφορετικές αισθητηριακές βλάβες, όπως μειωμένη όραση, απώλεια ακοής ή μειωμένη ευαισθησία αφής. Αυτοί οι σταθμοί μπορούν να παρέχουν πληροφορίες για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες.

Σε όλες αυτές τις δραστηριότητες, ενθαρρύνετε τις ανοιχτές συζητήσεις με τα παιδιά σχετικά με τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους. Συζητήστε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με σωματικές αναπηρίες και τι μπορούν να κάνουν τα παιδιά βοηθώντας τους συνομηλίκους τους με αναπηρία να ξεπεράσουν τις δυσκολίες της κατάστασής τους. Τονίστε ότι οι σωματικές αναπηρίες δεν καθορίζουν την αξία ενός ατόμου και τα άτομα με αναπηρίες μπορούν να ζήσουν ικανοποιητικές και ολοκληρωμένες ζωές.

2) Μάθηση μέσω της δυσλεξίας

Η δυσλεξία είναι μόνο μία από τις πολλές μαθησιακές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί και τα σχολεία με την ενημερωμένη και νόμιμη υποστήριξη τις τελευταίες δεκαετίες. Αυτή η αναπηρία μπορεί να προσομοιωθεί μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων που τους βοηθούν να βιώσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με δυσλεξία όταν διαβάζουν και γράφουν. Ωστόσο, είναι σημαντικό να προσεγγίσουμε αυτήν την προσομοίωση με ευαισθησία και να διασφαλίσουμε ότι γίνεται με υποστηρικτικό και εκπαιδευτικό τρόπο. Ακολουθούν ορισμένες δραστηριότητες που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τη δυσλεξία:

1) Ανακατεμένες λέξεις: δώστε στα παιδιά προτάσεις ή σύντομες παραγράφους στις οποίες τα γράμματα είναι μπερδεμένα ή ανακατεμένα. Ζητήστε τους να διαβάσουν τις προτάσεις δυνατά ή να προσπαθήσουν να αναδιατάξουν τα γράμματα για να σχηματίσουν συνεκτικές λέξεις. Αυτή η άσκηση προσομοιώνει τη δυσκολία που μπορεί να αντιμετωπίσουν τα δυσλεξικά άτομα κατά την αποκρυπτογράφηση λέξεων.

2) Γραφή με καθρέφτη: βάλτε τα παιδιά να προσπαθήσουν να γράψουν λέξεις ή προτάσεις σε καθρέφτη (από δεξιά προς τα αριστερά). Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να τους βοηθήσει να κατανοήσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν ορισμένα δυσλεξικά άτομα όταν γράφουν.

3) Αντιστροφές γραμμάτων: δώστε λέξεις ή γράμματα που αντιστρέφονται (π.χ. «b» αντί για «d» ή «p» αντί για «q») και ζητήστε από τα παιδιά να προσδιορίσουν το σωστό γράμμα. Τα δυσλεκτικά άτομα συχνά παλεύουν με αντιστροφές γραμμάτων και λέξεων.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4) Ανάγνωση με οπτικό στρες: χρησιμοποιήστε έγχρωμες επικαλύψεις ή γυαλιά που προσομοιώνουν το οπτικό στρες, το οποίο συχνά βιώνουν ορισμένα άτομα με δυσλεξία. Αφήστε τα παιδιά να προσπαθήσουν να διαβάσουν αποσπάσματα χρησιμοποιώντας αυτές τις επικαλύψεις ή γυαλιά για να δουν πώς επηρεάζει την αναγνωστική τους ικανότητα.

5) Πρόκληση πολλαπλών εργασιών: ζητήστε από τα παιδιά να διαβάσουν ένα απόσπασμα ενώ ταυτόχρονα εκτελούν μια άλλη εργασία, όπως να λύσουν ένα απλό μαθηματικό πρόβλημα. Τα άτομα με δυσλεξία μπορεί να δυσκολεύονται με το multitasking και αυτή η δραστηριότητα μπορεί να δείξει τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

Θυμηθείτε, ο στόχος αυτών των δραστηριοτήτων δεν είναι να απογοητεύσουν ή να φέρουν σε δύσκολη θέση τα παιδιά, αλλά να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη δυσλεξία. Μετά από κάθε δραστηριότητα, κάντε μια συζήτηση με τα παιδιά για να αναλογιστούν τις εμπειρίες τους και τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν. Χρησιμοποιήστε αυτήν την ευκαιρία για να εξηγήσετε ότι η δυσλεξία, όπως και άλλες αναπηρίες, είναι μια μαθησιακή διαφορά και ότι τα άτομα με δυσλεξία μπορούν να διαπρέψουν σε πολλούς άλλους τομείς παρά το γεγονός ότι αντιμετωπίζουν προκλήσεις με την ανάγνωση και τη γραφή.

3) Γνωριμία με τις διανοητικές αναπηρίες

Η προσομοίωση των διανοητικών αναπηριών απαιτεί μέγιστη ευαισθησία και προσεκτική εξέταση. Είναι ζωτικής σημασίας να προσεγγίσουμε αυτό το θέμα με ενσυναίσθηση και σεβασμό, έχοντας κατά νου ότι τα άτομα με διανοητική αναπηρία δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως ψυχαγωγία. Στόχος είναι η προώθηση της κατανόησης και η προώθηση της συμπεριληπτικότητας μεταξύ των παιδιών. Ακολουθούν ορισμένες δραστηριότητες που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τις διανοητικές αναπηρίες:

1) **Μαθησιακές Προκλήσεις:** παρέχετε στα παιδιά εργασίες που είναι ελαφρώς πάνω από τις τρέχουσες ικανότητές τους. Βεβαιωθείτε ότι οι εργασίες είναι κατάλληλες για την ηλικία τους, αλλά αρκετά απαιτητικές για να προσομοιώσετε την απογοήτευση που μπορεί να βιώσουν τα άτομα με νοητική αναπηρία όταν μαθαίνουν νέες έννοιες.

2) **Δυσκολίες Επικοινωνίας:** κάντε μια άσκηση όπου τα παιδιά επικοινωνούν χωρίς να χρησιμοποιούν λεκτική γλώσσα. Μπορούν να βασίζονται σε χειρονομίες, εικόνες ή απλά σχέδια για να μεταφέρουν τα

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

μηνύματά τους. Αυτή η δραστηριότητα τους βοηθά να κατανοήσουν τη σημασία των εναλλακτικών μεθόδων επικοινωνίας που χρησιμοποιούνται συχνά από άτομα με διανοητική αναπηρία.

3) **Πρόκληση ταχύτητας επεξεργασίας:** δώστε στα παιδιά μια σειρά από οδηγίες γρήγορα και ζητήστε τους να τις ακολουθήσουν χωρίς καμία επανάληψη. Αυτό μπορεί να προσομοιώσει τις προκλήσεις ταχύτητας επεξεργασίας που αντιμετωπίζουν τα άτομα με διανοητική αναπηρία.

4) **Προσαρμοστικά εργαλεία μάθησης:** εισαγάγετε τα παιδιά σε εργαλεία προσαρμοστικής μάθησης, όπως οπτικά προγράμματα ή πίνακες επικοινωνίας που χρησιμοποιούνται από άτομα με νοητική υστέρηση. Εξηγήστε πώς αυτά τα εργαλεία βοηθούν τα άτομα με αναπηρίες να κατανοούν καλύτερα τις πληροφορίες και να πλοηγούνται στις καθημερινές τους ρουτίνες.

5) **Αισθητηριακή επεξεργασία:** δημιουργήστε δραστηριότητες όπου τα παιδιά βιώνουν υπερφόρτωση αισθητηριακών εισροών, όπως έντονα φώτα, δυνατοί θόρυβοι ή επιφάνειες με υφή. Συζητήστε πώς σχετίζεται αυτό με τις προκλήσεις της αισθητηριακής επεξεργασίας που αντιμετωπίζουν ορισμένα άτομα με νοητικές αναπηρίες, όπως τα παιδιά στο αυτιστικό φάσμα.

Υποστηρικτικά υλικά

Κινηματογράφος:

- Rising Phoenix, ιστορία των Παραολυμπιακών Αγώνων (Netflix)
- Wonder, ταινία του Stephen Chbosky, ιστορία από το μυθιστόρημα Wonder του R. J. Palacio

Βιβλία:

- «Don't Call Me Special: A First Look at Disability» του Pat Thomas
- «We'll Paint the Octopus Red» της Stephanie Stuve-Bodeen
- «My Brother Charlie» των Holly Robinson Peete και Ryan Elizabeth Peete

Πηγές

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

1. Disability and Health Overview | CDC. (2020, September 15). Centers for Disease Control and Prevention. [Online] Available at: https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/disability.html
2. Types of learning disabilities – Learning Disabilities Association of America. (n.d.). [Online] Available at: https://ldaamerica.org/types-of-learning-disabilities/

4.2.6. Βία και σεξουαλική κακοποίηση

Η συζήτηση για το θέμα της βίας και της κακοποίησης με μαθητές δημοτικού μπορεί να είναι δύσκολη υπόθεση, αλλά είναι σημαντικό να το κάνουμε. Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν τι είναι η βία και η κακοποίηση και, κυρίως, πώς να αναγνωρίζουν και να προστατεύουν τον εαυτό τους.

Μεταξύ των βασικών ιδεών που πρέπει να μεταδοθούν στους μαθητές επισημαίνουμε:

- Τι είναι η βία και η κακοποίηση; Εξηγεί ότι η βία είναι η χρήση σωματικής ή λεκτικής βίας για πρόκληση βλάβης. Κατάχρηση είναι η χρήση εξουσίας για τον έλεγχο ή την κυριαρχία ενός άλλου προσώπου.
- Πόσα είδη βίας και κακοποίησης υπάρχουν και πώς εκδηλώνονται; Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι βίας και κακοποίησης, συμπεριλαμβανομένου του σωματικού, συναισθηματικού, σεξουαλικού και διαδικτυακού εκφοβισμού.
- Πώς να αναγνωρίσετε τη βία και την κακοποίηση; Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να αναγνωρίζουν τα σημάδια της βίας και της κακοποίησης. Για παράδειγμα, εάν κάποιος τους πει ότι δεν μπορούν να πουν σε κανέναν τι συμβαίνει ή εάν κάποιος απειλήσει να τους βλάψει.
- Πώς να προστατευτείτε από τη βία και την κακοποίηση; Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να προστατεύονται από τη βία και την κακοποίηση. Για παράδειγμα, εάν κάποιος σας κάνει να νιώθετε άβολα, θα πρέπει να το πείτε σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι κάθε παιδί είναι διαφορετικό και ότι αυτό που λειτουργεί για ένα παιδί μπορεί να μην λειτουργεί για ένα άλλο. Για να γίνει αυτό, πρέπει να προσαρμόσετε το μήνυμα στην ηλικία και την ωριμότητα των παιδιών με τα οποία μιλάτε. Επιπλέον, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και άλλες συμβουλές όταν μιλάτε στα παιδιά για αυτό το θέμα.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

• Μην προσπαθείτε να μιλήσετε για αυτό το θέμα όταν τα παιδιά είναι κουρασμένα, πεινασμένα ή αγχωμένα. Επιλέξτε μια στιγμή που είστε ήρεμοι και προσεκτικοί.

• Μην χρησιμοποιείτε ευφημισμούς ή μεταφορές που μπορεί να μπερδέψουν τα παιδιά. Εξηγεί τι είναι βία και κακοποίηση με σαφή και απλό τρόπο. Τα παιδιά μπορεί να έχουν δύσκολες ή άβολες ερωτήσεις, αλλά είναι σημαντικό να τις απαντάτε με ειλικρίνεια και σεβασμό.

• Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα μέσα από συγκεκριμένα παραδείγματα. Πείτε τους ιστορίες ή πραγματικές περιπτώσεις βίας και κακοποίησης, ώστε να κατανοήσουν καλύτερα την έννοια.

• Ενημερώστε τα παιδιά ότι υπάρχουν άτομα που μπορούν να τα βοηθήσουν εάν υφίστανται βία ή κακοποίηση. Εξηγήστε πώς μπορούν να λάβουν βοήθεια από γονείς, δασκάλους, φίλους ή υπηρεσίες υποστήριξης.

Στόχοι μάθησης

- Εντοπίστε τα σημάδια της κατάχρησης στα διάφορα είδη της σε καθημερινή βάση
- Αναγνωρίζουν τα σημάδια βίας και κακοποίησης και γνωρίζουν πώς να ζητούν βοήθεια εάν τη χρειάζονται.
- Αναπτύξτε μια αίσθηση αυτοεκτίμησης και μάθετε να σέβεστε τον εαυτό σας και τους άλλους.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Εναύσματα για συζήτηση

1) Πες μου μια ιστορία

Η δραστηριότητα συνίσταται στην αντιμετώπιση του ζητήματος των σεξουαλικών επιθέσεων στην παιδική ηλικία, με βάση την ιστορία του βίντεο.

Σε ένα χαλαρό καθημερινό περιβάλλον, συζητήστε τις παρακάτω ιδέες με τα παιδιά σας και κάντε μια συζήτηση μαζί τους. Μόλις ολοκληρώσουν τη συνομιλία, το προτεινόμενο βίντεο θα ολοκληρώσει την ομιλία.

- Σεξουαλική κακοποίηση είναι όταν κάποιος αγγίζει μέρη του σώματός σας χωρίς την άδειά σας.
- Οι κακοποιοί δεν εξαπατούν ποτέ τα παιδιά με ψεύτικες υποσχέσεις.
- Ο καθένας πρέπει να μάθει να προστατεύει τον εαυτό του.
- Οι κακοποιοί είναι πάντα άγνωστα άτομα.
- Εάν νιώθουμε άβολα, μπορούμε να προσπαθήσουμε να μιλήσουμε σε κάποιον που εμπιστευόμαστε.

Υλικό:

https://www.youtube.com/watch?v=UbtSJCw_lqw&ab_channel=NSPCC

Διάρκεια: 30 λεπτά

2) Το έμπιστο άτομο μου

Θα μιλήσουμε για τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι πληγώνουν ο ένας τον άλλον και τι μπορούμε να κάνουμε όταν συμβεί αυτό. Ας μιλήσουμε για το πώς ένα άτομο μπορεί να βλάψει ένα άλλο (μεταξύ αδερφών ή ξαδέρφων, μεταξύ γονέων και παιδιών...) Ρωτάμε τα αγόρια και τα κορίτσια με ποιους τρόπους οι άνθρωποι πληγώνουν ο ένας τον άλλον. Γράφουμε σε έναν πίνακα ή σε μια τοιχογραφία τι μας λένε. Είναι πιθανό να εμφανιστεί μια έννοια όπως: χτύπημα, σπρώξιμο, προσβολή, τηλεφώνημα, παρενόχληση στο σχολείο, στο Διαδίκτυο ή μέσω κινητού τηλεφώνου... Στη συνέχεια, οργανώνουμε τις διάφορες μορφές κακοποίησης που έχουν αναφερθεί σε δύο μεγάλες ομάδες. Παράδειγμα:

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Ενέργειες που ενοχλούν ή βλάπτουν το σώμα: χτύπημα, σπρώξιμο, τσιμπήματα δυνατά, σεξουαλική κακοποίηση...
- Ενέργειες που πληγώνουν συναισθήματα: φωνές, προσβολές, αδιαφορία, ταπείνωση, μένοντας μόνος σου στο σπίτι ή στο σχολείο, αφήνοντας τους φίλους σου να μην σου μιλήσουν, αναγκάζοντάς σε να κάνεις πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις άσχημα...

Έτσι, θα δούμε ότι τα πράγματα που μας ενοχλούν ή βλάπτουν το σώμα σίγουρα βλάπτουν και τα συναισθήματα. Μας κάνουν να νιώθουμε θλίψη, ανασφάλεια, θυμό, απόρριψη...

Ρώτα τους:

- Σας έχει πληγώσει ποτέ κανείς; Στο σώμα; Στα συναισθήματα;
- Μπορούμε να βλάψουμε τον εαυτό μας;
- Θα μπορούσε κάποιος γύρω μας να μας βλάψει, ένας φίλος, ένα μέλος της οικογένειας, ένας δάσκαλος...; Αν συνέβαινε αυτό, σε ποιον θα μπορούσαμε να το εξηγήσουμε;

Στη συνέχεια, θα πάρουμε χαρτί και χρώματα και θα σχεδιάσουμε ένα άτομο που εμπιστεύομαι και θα γράψουμε το όνομά του και τους λόγους για τους οποίους το κάνω: γιατί με κάνει να γελάω, γιατί με φροντίζει, γιατί με ακούει, γιατί παίζει μαζί μου, γιατί με προστατεύει, κ.λπ. Θα χρησιμεύσει για να προβληματιστώ για έμπιστους ανθρώπους. Η ιδέα είναι ότι μπορούν να κρατήσουν το σχέδιο και χρησιμεύει ως υπενθύμιση μόλις τελειώσει το εργαστήριο. Αν έχουν ποτέ κάποιο πρόβλημα, μπορούν να ρωτήσουν.

Υλικά: Λευκά φύλλα και μολύβι, χρώματα.

Διάρκεια: περ. 30 λεπτά

3) Καλό μυστικό, κακό μυστικό

Όπως είναι γνωστό, μία από τις στρατηγικές των κακοποιών είναι να συνάψουν μια συμφωνία σιωπής με το θύμα, κάνοντας έκκληση σε σεβασμό ή απειλή. Το σπάσιμο αυτής της δυναμικής είναι ένας τρόπος για να τερματιστεί η κατάσταση. Είναι σημαντικό να εξηγήσουμε ότι υπάρχει επίσης συχνά μια κατάσταση δωροδοκίας, στην οποία ο επιτιθέμενος υπόσχεται ένα δώρο στο θύμα με αντάλλαγμα τη σιωπή του.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Για να δουλέψουμε σχετικά με το τι είναι καλό μυστικό και τι κακό μυστικό, θα ζητήσουμε από τα παιδιά να απαντήσουν ΝΑΙ ή ΟΧΙ σχετικά με το εάν η κατάσταση που περιγράφεται στα ακόλουθα παραδείγματα είναι μυστικό που πρέπει να κρατηθεί:

- Η μητέρα σου σου ζητάει να μην πεις στη γιαγιά σου ότι της αγόρασε ένα δώρο.
- Ένας φίλος σου λέει ότι ένα μεγαλύτερο αγόρι της κάνει άσχημα πράγματα.
- Ένας γείτονας σου προσφέρει δώρα με αντάλλαγμα χάδια.
- Οι γονείς σου ετοιμάζουν ένα πάρτι έκπληξη για τον μεγαλύτερο αδερφό σου.
- Ένα μέλος της οικογένειας χαϊδεύει ένα οικείο σημείο του σώματός σας όταν δεν το βλέπει κανείς και σας ζητά να μην το πείτε.
- Η μεγαλύτερη αδερφή σου σου λέει ότι έχει αγόρι και σου ζητάει να μην το πεις.

Μόλις μάθουν τη διαφορά μεταξύ ενός καλού μυστικού και ενός κακού μυστικού, πρέπει μαζί (γονείς και παιδιά) να φτιάξουν ένα κόμικ 6 βινιετών όπου αναπτύσσουν μια ιστορία βασισμένη σε ένα καλό/κακό μυστικό. Τα πρώτα 5 χρονογραφήματα θα είναι η εξέλιξη της ιστορίας και η τελευταία όπου ξέρουμε αν το μυστικό είναι καλό ή κακό. Όταν τελειώσουν, θα τα βάλετε στο δωμάτιο σας για να τα θυμάστε καθημερινά.

Υλικά: Λευκά φύλλα και μολύβι, χρώματα.

Διάρκεια: περ. 1 ώρα

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Υποστηρικτικά υλικά

Ιστορίες, βιβλία και κόμικς:

- «Το αγόρι που δεν ήξερε να κλαίει» της Εύας Φουρνάρη
- «Το κορίτσι που δεν ήθελε να γίνει πριγκίπισσα» της Ειρήνης Βάσκο
- «Το έγχρωμο τέρας» της Άννας Λένα
- «The Tale of the Moon» της Laura Gallego
- «Το βιβλίο των αγκαλιών» της Άννας Λένα

Ταινίες:

- «Ένα τέρας έρχεται να με δει» του Χουάν Αντόνιο Μπαγιόνα
- «Πριγκίπισσα Μονονόκε» του Χαγιάο Μιγιαζάκι
- «Spirited Away» του Hayao Miyazaki
- «The Story of Princess Kaguya» του Isao Takahata

Πηγές

1. Ministry of education and vocational training. (2022). Guide for the prevention of school violence and bullying. Madrid: ministry of education and vocational training.
2. World health organization. (2022). Violence against boys and girls. Geneva: world health organization.
3. UNICEF. (2022). Violence against children: a global problem. New York: UNICEF.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4.3. AR Game guide

Η επαυξημένη πραγματικότητα (AR) ενισχύει τον φυσικό κόσμο προσθέτοντας ψηφιακά στοιχεία στο smartphone δημιουργώντας την ψευδαίσθηση ότι το ολογραφικό ψηφιακό περιεχόμενο είναι μέρος του πραγματικού κόσμου. Επομένως, το AR χρησιμοποιείται για τη «σάρωση» του περιβάλλοντος στην πραγματική ζωή, την ανάλυση αυτού του περιβάλλοντος (για παράδειγμα, μια εικόνα/μέρος/τοποθεσία/κ.λπ.) και για την επίδειξη σχετικού εικονικού περιεχομένου στο smartphone. Έτσι, κοιτάζοντας την οθόνη, οι χρήστες θα μπορούν να δουν το πραγματικό αντικείμενο και ταυτόχρονα τις πληροφορίες που παρουσιάζονται από το λογισμικό AR, που εμφανίζονται ως εικόνα/κείμενο/βίντεο/gif/3D μοντέλο.

Η τρέχουσα εφαρμογή της εφαρμογής Like Father Like Son AR θα χρησιμοποιεί ένα λογισμικό AR που βασίζεται σε δείκτες για να υποστηρίζει δασκάλους και μαθητές να πλοηγούνται στο περιεχόμενο πιο εύκολα. Αυτό σημαίνει ότι τα πραγματικά αντικείμενα πρέπει να προκαθορίζονται μαζί με τις ψηφιακές πληροφορίες που πρέπει να παρέχονται, έτσι ώστε η κάμερα να μπορεί να τα αναγνωρίζει.

Σε αυτό το έργο, το πραγματικό αντικείμενο του παιχνιδιού θα είναι ένα τυπωμένο εγχειρίδιο μεγέθους A5 (βιβλίο μαγειρικής) που αποκαλύπτει κομμάτια (μικρά κομμάτια) πληροφοριών που σχετίζονται με τις εκπαιδευτικές ενότητες του έργου (5Ps). Το περιεχόμενο θα προέρχεται από το Εγχειρίδιο του Δασκάλου.

Για να παίξετε το παιχνίδι Like Father Like Son AR, πρέπει να ακολουθήσετε αυτά τα απλά βήματα:

1. Επισκεφτείτε αυτήν τη σελίδα και δημιουργήστε έναν λογαριασμό: https://likefatherlikeson.lykio.com/login

2. Στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί λήψης και ανοίξτε την εφαρμογή.

3. Εισαγάγετε τα στοιχεία σύνδεσής σας στην εφαρμογή και επιλέξτε το avatar σας.

4. Ανοίξτε το φυλλάδιο Like Father Like Son, σαρώστε τις εικόνες και ξεκινήστε να παίζετε!

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

5. Συμπέρασμα

Αυτό που είχατε την ευκαιρία να περάσετε είναι ένα ολοκληρωμένο σύνολο οδηγιών που στρογγυλοποιεί ολόκληρο το έργο και παρέχει πληροφορίες για όλα τα αποτελέσματα του έργου. Δεν προβλέπεται να χρησιμοποιηθεί ως αυτόνομο αποτέλεσμα, αλλά μάλλον ως πρόσθετη αξία για το ίδιο το έργο – για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα χάσετε ένα βήμα, να ξέρετε πώς να περιηγηθείτε στα αποτελέσματα και σε άλλα υλικά, να γνωρίζετε τι να περιμένετε από το έργο στο σύνολό του.

Οι προσπάθειες για αυτό το αποτέλεσμα του έργου υποστηρίζονται επίσης από την κύρια ομάδα στόχο των έργων, που είναι οι γονείς. Βασίζεται σε ιδέες από προηγούμενα, επιτυχημένα έργα, όπου οι γονείς ήταν επίσης αυτοί που πρότειναν τέτοιου είδους υλικά.

Γι' αυτό, είναι για άλλη μια φορά σημαντικό να σημειωθεί ότι οι γονείς είχαν μεγάλο ρόλο σε αυτό το αποτέλεσμα και αυτό χρησιμεύει επίσης ως ευχαριστώ για όποιον συμμετείχε, αφιερώνοντας χρόνο για να συμμετάσχει είτε στη συνεδρία συνδημιουργίας είτε στην πιλοτική δοκιμή και παρέχοντας πολύ αναγκαία ανατροφοδότηση. Με βάση αυτά τα σχόλια, το αποτέλεσμα ενημερώθηκε και ολοκληρώθηκε.

Ευχαριστώ, λοιπόν, όλους όσους εμπλέκονται με οποιονδήποτε τρόπο, είστε η πραγματική σπίθα και οι πραγματικοί ήρωες στο δρόμο για την πρόληψη του εκφοβισμού.

Για να συνεχίσετε να ενημερώνεστε σχετικά με το έργο να μας ακολουθήσετε :

Website: https://likefatherlikeson.eu/

Facebook: https://www.facebook.com/likefatherlikesoneu

Instagram: https://www.instagram.com/likefatherlikeson_eu/

Μείνετε συντονισμένοι !

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-ριών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176