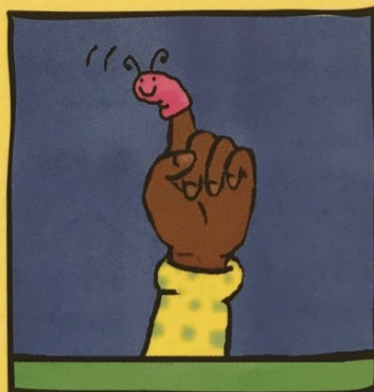




ΜΑΡΤΙΝ ΑΓΚΑΣΙ

Τα χέρια δεν είναι για να δέρνουμε

απόδοση: Καλλιόπη Κύρδη



ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 

ΒΙΒΛΙΑ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Αγαπητοί μεγάλοι,

Είναι προνόμιο να μετέχει κανείς στην ανατροφή ενός παιδιού με οποιαδήποτε ιδιότητα: ως γονιός, ως παππούς, ως αδελφός, ως δάσκαλος, ως φίλος... Είναι όμως και τεράστια ευθύνη. Ως ενήλικες πρέπει να έχουμε συνείδηση ότι οι αξίες που θα μεταδώσουμε στο παιδί θα το καθοδηγούν και θα καθορίζουν τις στάσεις και τη συμπεριφορά του όχι μόνο τώρα αλλά και στο μέλλον. Μια από τις πιο σημαντικές στάσεις ζωής είναι η αντιμετώπιση της κάθε περιστασης με τρόπο ειρηνικό και χωρίς τη χρήση οποιασδήποτε μορφής βίας.

Ποιο είναι το ζητούμενο αυτού του βιβλίου;

Να βοηθήσουμε τα παιδιά να καταλάβουν ότι η χρήση βίας δεν είναι ποτέ σωστή πρακτική. Να νιώσουν ότι είναι ικανά για δημιουργικές πράξεις, ικανά να απλώνουν ένα φιλικό χέρι, ικανά να κάνουν τη σωστή επιλογή. Όλα τα παιδιά μπορούν να μάθουν να χρησιμοποιούν τα χέρια τους για να φροντίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους, και όχι για να επιτίθενται. Η μετάδοση αυτών των αντιλήψεων στα παιδιά συμβαδίζει με τη διαμόρφωση μελλοντικών πολιτών που θα αποδέχονται τον άλλο, θα είναι υπεύθυνοι για τις πράξεις τους και θα χαρακτηρίζονται από επιμονή, υπομονή, ευγένεια και αξιοπιστία.

Τα μικρά κείμενα αυτού του βιβλίου γράφτηκαν για να διαβάζονται μεγαλόφωνα, είτε πρόκειται για ένα παιδί είτε για μια ομάδα είτε για μια τάξη. Δείχνουν με απλό και άμεσο τρόπο γιατί η επιθετική συμπεριφορά είναι αρνητική και επιζήμια και πώς μπορεί κανείς να την αποφύγει. Ενθαρρύνουν τα παιδιά να σκεφτούν και να εφαρμόσουν συμπεριφορές που οικοδομούν την αυτοεκτίμηση, την εμπιστοσύνη, την υπευθυνότητα, την έγνοια και το σεβασμό για τον άλλο με ευχάριστο τρόπο. Στο τέλος του βιβλίου περιλαμβάνονται επιπλέον πληροφορίες και ιδέες για περισσότερες δραστηριότητες.

Ελπίζω να μοιραστείτε με τα παιδιά το περιεχόμενο και τους στόχους αυτού του βιβλίου ξανά και ξανά. Αν πιστέψουμε ότι όλα τα παιδιά έχουν τη δύναμη να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους – και το υπόλοιπο σώμα τους – με εποικοδομητικό τρόπο, θα μπορέσουν και τα ίδια να κατανοήσουν και να εκτιμήσουν τις ικανότητές τους.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν
την ανάγνωση δίνοντας τα χέρια.

Μάρτι



Τα χέρια έχουν διάφορα σχήματα, μεγέθη και χρώματα.
Τα χέρια σου είναι φτιαγμένα για να κάνουν πάρα πολλά πράγματα.



Τα χέρια είναι για να λέμε γεια,
ακόμα κι αν μιλάμε διαφορετικές γλώσσες.



Τα χέρια είναι για να χαιρετάμε και να επικοινωνούμε.

Μπορείς να χαιρετήσεις ένα φίλο,
κουνώντας το χέρι σου.

Μπορείς να κάνεις χειραψία, σφίγγοντας
το χέρι κάποιου που συναντάς.



Δοκίμασέ το. Σφίξε τώρα το χέρι του διπλανού σου.

Με τα χέρια μπορείς να ζωγραφίσεις
και να γράψεις λέξεις...

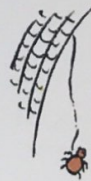


και να στείλεις ένα γράμμα
σε κάποιον που αγαπάς.



Με τα χέρια μου
φτιάχνω μια
«πεταλούδα».

Μπορώ να πω
μια ιστορία με
τα χέρια μου.



Για να επικοινωνήσεις φιλικά,
μπορείς να χρησιμοποιήσεις
τα χέρια σου με πολλούς τρόπους.

Υπάρχει και κάτι για το οποίο
τα χέρια ΔΕΝ είναι φτιαγμένα.

Τα χέρια δεν είναι
για να δέρνουμε.
Δεν είναι φιλικό να δέρνουμε.
Πονάει.



Τα χέρια δεν είναι
ούτε για να
επρώχνουμε ούτε
για να τσιμπάμε.

Πώς αισθάνεσαι όταν κάποιος σε δέρνει;

Πονάει το σώμα σου.
Πονάει και
η ψυχή σου.



Πώς αισθάνεσαι όταν δέρνεις κάποιον;

Πονάει το σώμα του.
Πονάει και η ψυχή του.



Γιατί μερικοί άνθρωποι δέρονουν; Μερικές φορές νιώθουν...

Λυπημένοι

Ο Πέτρος δεν
παίζει ποτέ
μαζί μου.



Ζηλιάρηδες

Θέλω
αυτό το παιχνίδι
οπωδήποτε!



Να το, έρχεται
το παιδί που
όλο με πειράζει...

Φοβισμένοι



Θυμωμένοι

Μου τη δίνει
όταν η αδελφή μου
μου παίρνει
τα πράγματά μου!





Μερικές φορές κάποια
παιδιά θέλουν να είναι
αρχηγοί.



Έχεις νιώσει ποτέ έτσι;

Ίσως ήθελες
να δείξεις κάποιον.

Αλλά τα χέρια σου δεν είναι
φτιαγμένα για να δέρνεις.



Και τα πόδια
δεν είναι για
να κλοτσάμε
τους άλλους.

Υπάρχουν άλλοι τρόποι για να ξεσπάσεις.
Μπορείς...

να ζωγραφίσεις.

να γράψεις
πώς νιώθεις.

να ζουλήξεις πηλό.



να σπρώξεις
τον τοίχο με όλη σου
τη δύναμη.

να χτυπήσεις
ρυθμικά
ένα τύμπανο.



να χοροπηδήξεις



ν' ακούσεις μουσική.



να δώσεις μπουνιές
σ' ένα μαξιλάρι.



να σκάψεις στην άμμο.



να πεις
σε κάποιον
ότι έχεις νεύρα
και να
το συζη-
τήσετε.



Μπορείς να σκεφτείς και άλλους τρόπους για να ξεσπάσεις;

Ύστερα από λίγο, θα νιώσεις καλύτερα.

Όταν αυτό συμβεί,
εσύ και τα χέρια σου
μπορείτε και πάλι να παίξετε.



Ουφ! Τώρα νιώθω
μια χαρά.

Τα χέρια σου είναι φτιαγμένα για να παίζεις ένα σωρό παιχνίδια...



μόνος ή μόνη σου



και με την παρέα σου.

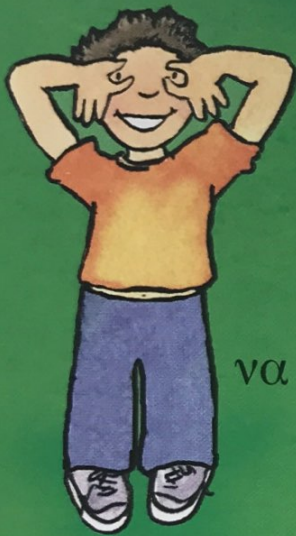
Μπορείς να διασκεδάσεις πολύ με τα χέρια. Μπορείς...



να κάνεις σκιές με
τα δάχτυλά σου.



να παίξεις κουκλοθέατρο.



να κάνεις αστείες γκριμάτσες.

να κάνεις φούσκες που
ταξιδεύουν μέχρι τον ουρανό.



να κάνεις γλυκά
από λάσπη.



Πώς χρησιμοποιείς εσύ τα χέρια σου για να παίξεις;

Τα χέρια είναι φτιαγμένα για να δημιουργούμε μουσική.

Για να παίζουμε ένα τραγούδι
στην κιθάρα.



Για να χτυπάμε
τα δάχτυλα.

Για να χτυπάμε
παλαμάκια.



Για να κρατάμε το ρυθμό.

Εσύ, μπορείς να χτυπήσεις ρυθμικά τα δάχτυλά σου; Προσπάθησε!

Τα χέρια είναι για να μαθαίνουμε.

Για να μετράμε.

Χρησιμοποίησα
1... 2... 3... 4
χρώματα!

Για να
ζωγραφίζουμε.

Κυρία, κυρία...

Για να δένουμε
τα κορδόνια
μας.

Και για
να ρωτάμε
τη δασκάλα.



Τα χέρια είναι για να συνεργαζόμαστε.
Μπορείς να φτιάξεις...

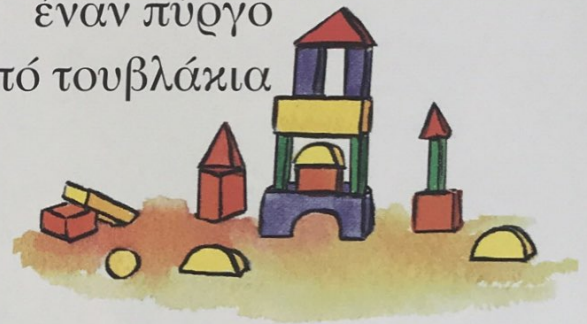
χιονάνθρωπους



ένα κάστρο στην άμμο



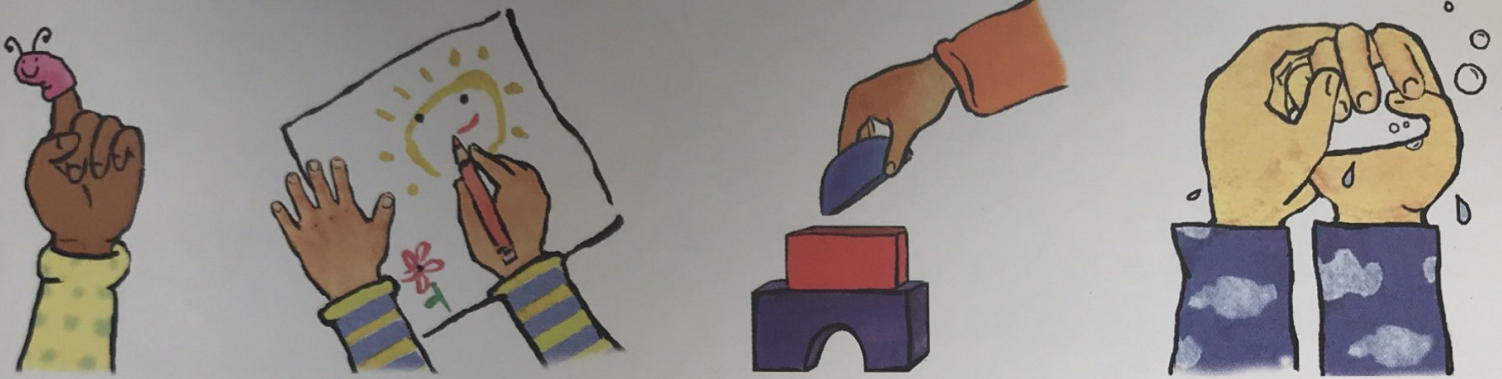
έναν πύργο
από τουβλάκια



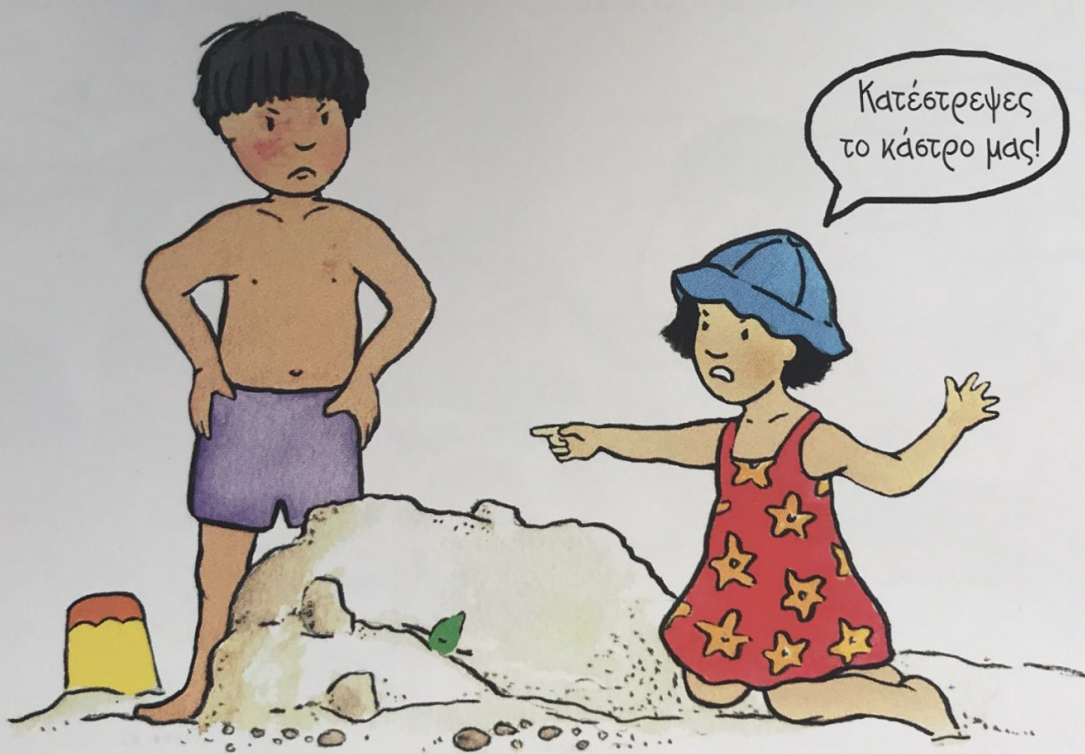
Μπορείς να σερβίρεις μια τεράστια
μερίδα παγωτό με μπόλικο
σιρόπι σοκολάτα και κερασάκια!



Τα χέρια είναι για να παίζουμε, να μαθαίνουμε, να χτίζουμε,
να κάνουμε ένα σωρό πράγματα.



Τα χέρια δεν είναι για να δέρνουμε.
Αυτό δεν είναι σωστό σε καμιά περίπτωση.



Λοιπόν, τι μπορείς να κάνεις,
αν εσύ και ο φίλος σου δεν τα πάτε καλά;

Μπορείς να προσπαθήσεις να βρείτε μαζί μια λύση στο πρόβλημα.

Μπορείς να το συζητήσεις.

Μπορείς να καθίσεις ν' ακούσεις.

Μπορείς να προσπαθήσεις να καταλάβεις πώς νιώθει ο φίλος σου.



Μπορεί κι ο φίλος σου να προσπαθήσει να καταλάβει πώς νιώθεις εσύ.



Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να διορθώσεις τα πράγματα χωρίς καβγάδες. Σκέψου το.

Κι αν ο φίλος σου φωνάζει, κλοτσάει, σε σπρώχνει ή σε χτυπάει;
Δε χρειάζεται να κάνεις το ίδιο.

Μπορείς απλώς να φύγεις.

Μπορείς να βρεις κάτι άλλο να κάνεις
ή κάποιον άλλο να παίξεις
ή ένα μεγαλύτερο να σε βοηθήσει.

Θα μιλήσω
στο δάσκαλό
μου.



Θα
ρωτήσω
τη μαμά
μου.



Θα μπορούσε
να με βοηθήσει
ο παππούς.



Ίσως
η αδερφή
μου έχει
κάμια
ιδέα.



Μπορείς να πεις στο φίλο σου:
«Τα χέρια δεν είναι για να δέρνουμε».

Τα χέρια είναι για να βοηθάμε.

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα χέρια σου για να προσφέρεις βοήθεια σε πάρα πολλές περιπτώσεις. Μπορείς...

να φτιάξεις το κρεβάτι σου.

να ταΐσεις
το ζώάκι σου.

να μοιραστείς
τα παιχνίδια σου ή
να τα συμμαζέψεις.



Μπορείς να στρώσεις το τραπέζι.



Μπορείς να βοηθήσεις
το μικρό σου
αδελφό
να ντυθεί.



Εσύ, πώς βοηθάς στο σπίτι;

Βοηδάω να
πάμε στο σπίτι
τα ψώνια.



Βρίσκω το ταιρί
κάθε κάλτσας.



Όταν κυδεί κάτι, καθαρίζουμε
αμέσως.

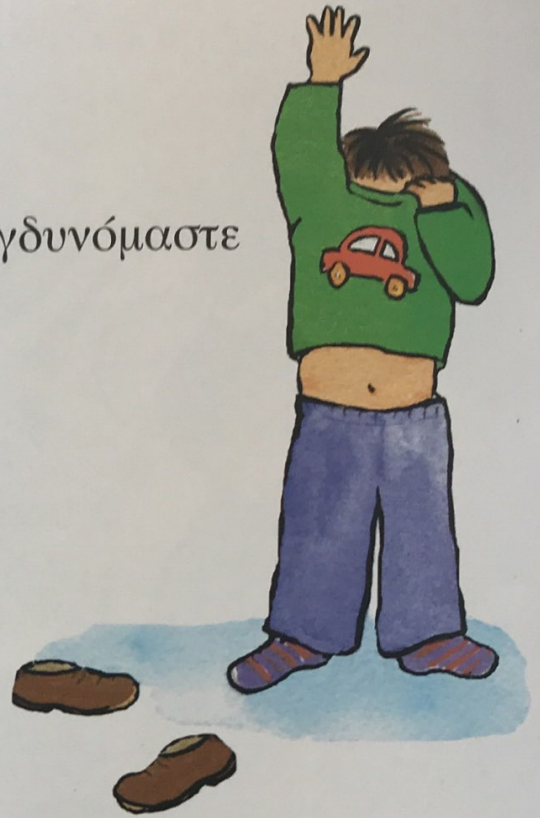


Τα χέρια είναι για να φροντίζουμε τον εαυτό μας.

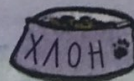
Είναι για να ντυνόμαστε



να γδυνόμαστε



να τρώμε και να πίνουμε.



Είναι για να πλένουμε το πρόσωπό μας,
να χτενίζουμε τα μαλλιά μας,
να βουρτσίζουμε τα δόντια μας...

και να κλείνουμε
το φως όταν πέφτουμε
για ύπνο.



Τι κάνεις εσύ για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

Τα χέρια είναι για να μας κρατάνε ασφαλείς.

Κρατάς το χέρι
ενός μεγάλου όταν
διασχίζεις το δρόμο.



Δένεις τη ζώνη σου
όταν μπαίνεις
στο αυτοκίνητο.

Βάζεις κράνος
όταν κάνεις βόλτα
με το ποδήλατό σου.



Σκέψου όλους τους τρόπους με τους οποίους τα χέρια σου
σε κρατάνε ασφαλή!

Τα χέρια είναι για να δίνουν βοήθεια. Τα χέρια είναι για να φροντίζουν.

Είναι για να σε κρατάνε καθαρό και ασφαλή.



Τα χέρια δεν είναι για να δέρνουμε.

Σε καμία περίπτωση δεν είναι σωστό να χτυπάς τους άλλους.

Πονάει όταν σε δέρνουνε.

Το να χτυπάς τον άλλο δεν είναι ασφαλές.

Ούτε οι μεγάλοι είναι σωστό να δέρνουνε.



Τα χέρια είναι για να δείχνουμε
αγάπη και τρυφερότητα...



με μια αγκαλιά



μ' ένα
άγγιγμα
στην πλάτη

Υπόχομαι να μη
χτυπάω κανέναν.



Υπόχομαι να
είμαι καλός φίλος.



με μια υπόσχεση

με χειροκροτήματα

Μπράβο!

Ζήτω!

με κινήσεις

Κόλλα το!



Εμπρός, λοιπόν, κόλλα το με το διπλανό σου!

Τα χέρια είναι για να αποχαιρετάμε.



Μπορείς να
στείλεις ένα φιλή.

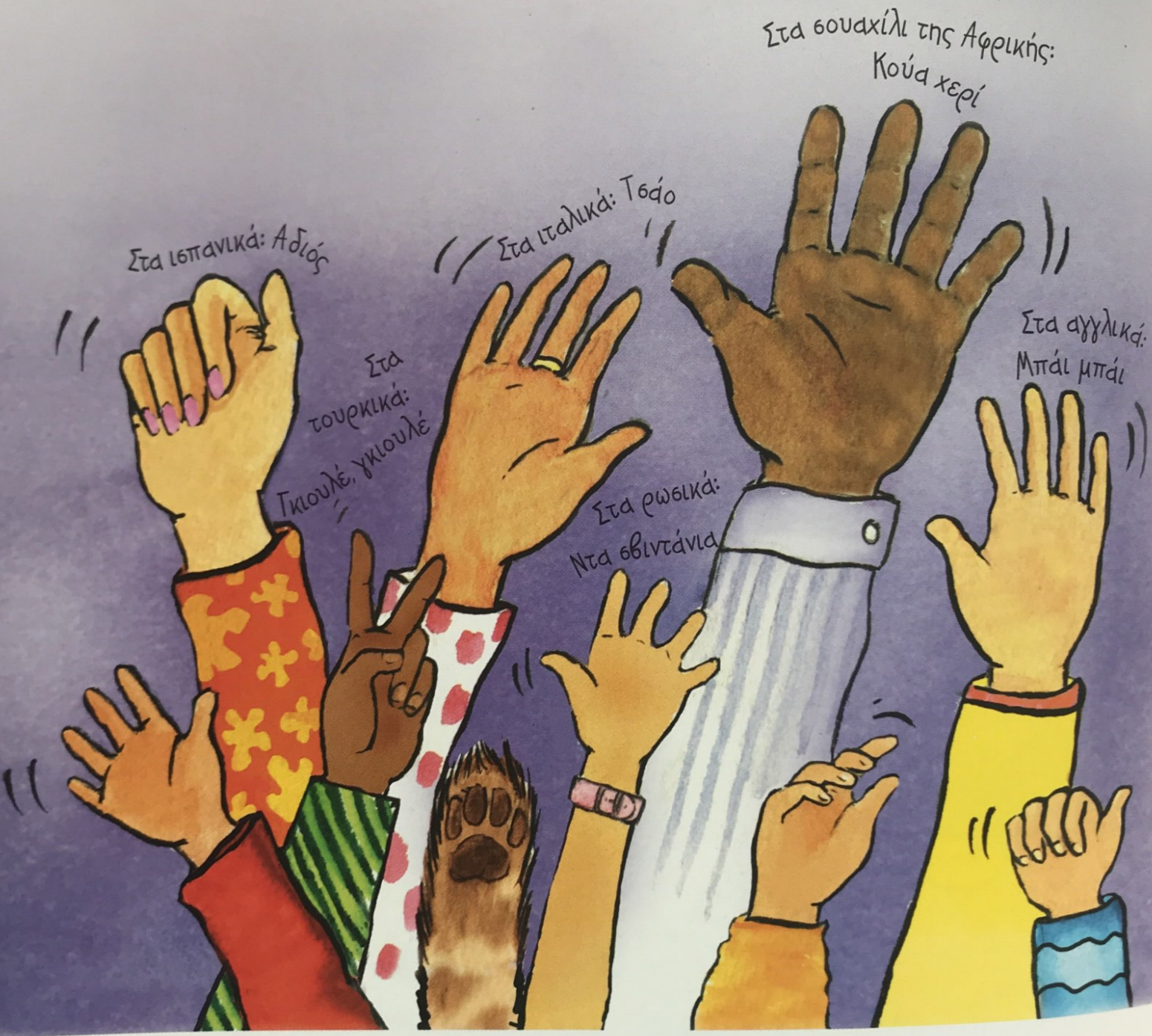
Μπορείς να κάνεις
νόημα με
το δάχτυλό σου.

Γαβ!

Μπορείς να κάνεις μια μεγάλη, μεγάλη χαιρετούρα!



Αντίο λέμε με το χέρι, ακόμα κι αν μιλάμε διαφορετικές γλώσσες.



Στο καλό!
θα τα ξαναπούμε!

Στα κινεζικά: Τσάι τσιέν

Στα αλβανικά:

Μιρουπάρεμ

Στα γερμανικά:

Αουφβιντερζέν

Στα Ιαπωνικά:
Σαγιονάρα



Λίγα λόγια για γονείς και εκπαιδευτικούς

Όταν επεξεργαζόμαστε το θέμα της μη βίας, πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά είναι δέκτες αντικρουόμενων μηνυμάτων. Η βία είναι μέρος της καθημερινότητάς μας, της κουλτούρας μας. Όλοι μας, παιδιά και ενήλικες, βλέπουμε βία στην τηλεόραση, στον κινηματογράφο, στα βιντεοπαιχνίδια. Την ακούμε στη μουσική. Την παρατηρούμε στη συμπεριφορά των άλλων, μπορεί και να τη ζούμε από πρώτο χέρι. Δυστυχώς πολλά παιδιά είναι θύματα σωματικής αλλά και σεξουαλικής βίας από ενήλικες.

Ειδικοί λένε ότι οι ενήλικες που ασκούν βία πιστεύουν σε μεγάλο βαθμό ότι έτσι αποδεικνύουν τη δύναμη και την εξουσία τους στους άλλους. Επειδή αισθάνονται σε κάποιες πλευρές της ζωής τους αδύναμοι, ταπεινωμένοι, μαθαίνουν να χρησιμοποιούν βία για να νιώθουν ότι μπορούν να έχουν τον έλεγχο. Τα συναισθήματα που προκαλούν βίαιη συμπεριφορά έχουν τις ρίζες τους στην παιδική ηλικία. Γι' αυτό, ως ενήλικες, είναι πολύ σημαντικό να ενδυναμώνουμε τα παιδιά ώστε να κάνουν θετικές επιλογές στη συμπεριφορά τους απέναντι στους άλλους.

Επιπλέον, αν ζητάμε από τα παιδιά να κάνουν επιλογές,

πρέπει τα ίδια να πιστεύουν ότι έχουν επιλογές. Το βιβλίο αυτό είναι ένα εργαλείο που θα βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν ότι πράγματι έχουν τη δύναμη να επιλέξουν ότι δε θα πληγούν τους άλλους. Προτείνει έναν τρόπο να διδάξουμε στα παιδιά να σκέφτονται τους άλλους, να μπαίνουν στη θέση τους, να βρίσκουν λύσεις στα καθημερινά προβλήματα, να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους, να αντιμετωπίζουν συναισθήματα όπως η ζήλια και ο θυμός, εποικοδομητικά.

Μπορούμε βέβαια να καθοδηγήσουμε τα παιδιά και με άλλους τρόπους. Πώς; Διαμορφώνοντας μαζί τους σχέσεις ζεστές, γεμάτες φροντίδα και έγνοια για τον άλλο. Θέτοντας όρια ξεκάθαρα και σταθερά. Δημιουργώντας συνθήκες για αλληλοκατανόηση, θετικές σκέψεις και συμπεριφορές. Και κυρίως με τη δική μας στάση. Εκφράζοντας με το λόγο μας και με την καθημερινή μας πρακτική τη θέση ότι η βία δε λύνει κανένα πρόβλημα, αντίθετα προκαλεί καινούρια, ότι υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις, ότι η βία δεν είναι ούτε διασκέδαση ούτε αστείο. Ας δείξουμε στα παιδιά ότι σε καμιά περίπτωση δεν είναι απαραίτητο να χτυπάμε τους άλλους.

Τρόποι επεξεργασίας του βιβλίου

Οι δραστηριότητες που ακολουθούν πραγματοποιούνται από τα παιδιά και τους ενήλικες μαζί. Είναι σημαντικό να συμμετέχουν μικροί και μεγάλοι και να διαμορφώνουν από κοινού στάσεις.

σελ.: 8-11



Χέρια, γεια σας!

Συζητάμε τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα χέρια τους για να χαιρετήσουν: κάνοντας μια κίνηση ή ένα σινιάλο, το σήμα της ειρήνης, σφίγγοντας το χέρι του άλλου και με τα δυο τους χέρια... Προσπαθούμε να βρούμε διαφορετικούς τρόπους χαιρετισμού.

Ο δικός μας χαιρετισμός

Σκεφτόμαστε και δείχνουμε ένα δικό μας, προσωπικό τρόπο χαιρετισμού: χτυπώντας ο ένας την παλάμη του άλλου, μπλέκοντας μεταξύ τους τα μικρά μας δάχτυλα, πιάνοντας ο ένας τον καρπό του άλλου...

Φιλικά χέρια

Πώς οι άνθρωποι μπορούν να είναι φιλικόι χρησιμοποιώντας τα χέρια τους; Παιζοντας ομαδικά κυκλικά παιχνίδια, κρατώντας το χέρι του άλλου στο χορό... Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν ανάλογα παραδείγματα και να τα δείξουν.

Επικοινωνία

Εξηγούμε στα παιδιά τι είναι η επικοινωνία, προφορική και γραπτή: το να χρησιμοποιούμε λέξεις και πράξεις (όπως το γράψιμο, η ζωγραφική, το σκίτσο) για να πούμε σε κάποιον κάτι. Εξηγούμε ακόμα ότι επικοινωνούμε και με τη γλώσσα του σώματος: επικοινωνούμε μέσα από τα συναισθήματα που εκφράζει τα πρόσωπό μας, το σώμα μας, ο τόνος της φωνής μας.

Πολύχρωμα ονόματα

Γράφουμε ο ένας το όνομα του άλλου με τέμπερες, χρωματιστά μολύβια, δαχτυλομπογιές, μαρκαδόρους.

Η γλώσσα των σημάτων

Χρησιμοποιούμε σκίτσα, γρίφους, εικονογράμματα για να κοινοποιήσουμε καθημερινές πράξεις, όπως το φαγητό, ο ύπνος, το διάβασμα.

Χέρια που μιλούν

Ψάχνουμε τους ποικίλους τρόπους με τους οποίους χρησιμοποιούμε τα χέρια για να μιλήσουμε.

Συναισθήματα

Δείχνουμε διαφορετικά συναισθήματα (φόβο, χαρά, θυμό κτλ.) με τα χέρια, το πρόσωπο, το σώμα μας.

σελ.: 12-17



Χτυπάμε; Πληγώνουμε.

Η βία πληγώνει όχι μόνο το σώμα αλλά και τα αισθήματα. Πληγώνει και το θύμα και το θύτη. Συζητάμε το γιατί.

Σκεφτόμαστε τι κάνει τους ανθρώπους να θέλουν να χτυπήσουν: για παράδειγμα, όταν είναι θυμωμένοι ή απογοητευμένοι από κάποιον ή κάτι...

Τα πρόσωπα εκφράζουν συναισθήματα

Σκεφτόμαστε όσο περισσότερες λέξεις μπορούμε για τα συναισθήματα. Τις καταγράφουμε σε στήλη. Για κάθε συναίσθημα σχεδιάζουμε ή ζωγραφίζουμε ένα πρόσωπο που να το εκφράζει.

Χαρτογράφηση συναισθημάτων

Με τη δραστηριότητα αυτή κάθε μέλος της ομάδας, της οικογένειας, της τάξης μπορεί να δείξει πώς αισθάνεται.

Σε αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων σχεδιάζουμε πρόσωπα που δείχνουν διαφορετικά συναισθήματα. Σε ένα μεγάλο χαρτί, στο πάνω μέρος, γράφουμε τα ονόματα των μελών της οικογένειας ή της τάξης το ένα δίπλα στο άλλο. Καθένας μας τοποθετεί κάτω από το όνομά του το αυτοκόλλητο χαρτάκι που δείχνει πώς αισθάνεται.

Επέκταση δραστηριότητας: Μπορεί ο ενήλικας να διηγηθεί ένα απλό σενάριο που θα προκαλέσει στα παιδιά έντονα συναι-

σθήματα. Στη συνέχεια τους ζητά την επανάληψη της χαρτογράφησης βάσει του σεναρίου.

Χειρισμός συναισθημάτων

Συζητάμε για τα έντονα συναισθήματα: είναι φυσικό να θυμώσουμε, να ζηλεύουμε, να φοβόμαστε, να εκνευριζόμαστε. Υπάρχουν όμως αποδεκτοί τρόποι να δείξουμε αυτά τα συναισθήματα και να τα αποβάλλουμε – τρόποι ασφαλείς, που δεν πληγώνουν τους άλλους. Όλοι προτείνουμε ιδέες και τις καταγράφουμε ή τις ζωγραφίζουμε.

σελ.: 18-22



Τα χέρια κνηγούν...

Ο ενήλικας τοποθετεί διάφορα αντικείμενα σε ένα κουτί ή σε μια τσάντα. Τα παιδιά κλείνουν τα μάτια και προσπαθούν χρησιμοποιώντας τα χέρια τους να καταλάβουν ποια αντικείμενα είναι.

...Αφήνουν αποτυπώματα

Χρησιμοποιώντας υδατοδιαλυτό μελάνι αφήνουμε σε ένα χαρτί τα αποτυπώματά μας. Παρατηρούμε πόσο διαφορετικό είναι το κάθε αποτύπωμα από τα υπόλοιπα.

Στη συνέχεια τα μετατρέπουμε σε πρόσωπα, σταγόνες βροχής, φύλλα που πέφτουν ή αστέρια.

Χωρίς χέρια

Δένουμε μεταξύ τους τα χέρια μας πίσω από την πλάτη μας, για πέντε λεπτά. Πώς είναι να μην μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε όταν μιλάμε ή όταν προσπαθούμε να κάνουμε κάποια δουλειά, για παράδειγμα να ανοίξουμε την πόρτα ή να μετακινήσουμε ένα μολύβι; Δοκιμάζουμε και συζητάμε.

Χέρια σε ζευγάρια

Με το ένα χέρι στην τσέπη για λίγη ώρα προσπαθεί ο καθένας μας να φτιάξει ένα μικρό ζώο ή έναν κύβο από πλαστελίνη μόνο με το ένα χέρι.

Στη συνέχεια δουλεύουμε σε ζευγάρια χρησιμοποιώντας και πάλι ο καθένας από ένα χέρι. Τι μπορούν να δημιουργήσουν δύο χέρια που συνεργάζονται;

Με τους παραπάνω τρόπους δοκιμάζουμε να παίξουμε ένα μουσικό όργανο, να ζωγραφίσουμε ένα συγκεκριμένο θέμα...

Συζητάμε για το πώς δύο άνθρωποι που συνεργάζονται μπορούν να δημιουργήσουν κάτι μοναδικό και διασκεδαστικό. Τι θα συνέβαινε αν οι δύο άνθρωποι αντί να συνεργαστούν αποφάσιζαν να πιαστούν στα χέρια; Το αποτέλεσμα τότε θα ήταν θυμός, χτυπήματα, καταστροφή, και όχι μουσική, ζωγραφική, δημιουργία.

Χέρια που συνεργάζονται

Συζητάμε για τους πολλούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα χέρια τους για να παίξουν, να μάθουν, να δουλέψουν μαζί. Διαλέγουμε μερικές από αυτές τις περιστάσεις, τις καταγράφουμε και τις εικονογραφούμε.

σελ.: 23-25



Λύνοντας προβλήματα

Ερωτήσεις για να ξεκινήσει η συζήτηση: Είχες ποτέ εσύ ή ένας φίλος σου κάποιο πρόβλημα να λύσεις; Τι συνέβη;

Παίζουμε παιχνίδια ρόλων στα οποία τα παιδιά αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα και πρέπει να βρουν τη λύση του. Συζητάμε διαφορετικές πιθανές λύσεις.

Αποφεύγοντας τους καβγάδες

Σκεφτόμαστε πώς θα αποφύγουμε τους καβγάδες ή άλλες εκφράσεις βίας. Συζητάμε για τις εναλλακτικές συμπεριφορές που μπορούμε να έχουμε. Προσδιορίζουμε τους ενήλικες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν σε παρόμοιες περιστάσεις.

σελ.: 26-27



Χέρια που βοηθούν τους άλλους...

Χρησιμοποιούμε τα χέρια μας για να κάνουμε παντομίμα με τις δραστηριότητες που περιγράφονται σε αυτές τις σελίδες.

Συζητάμε για άλλες περιστάσεις όπου οι άνθρωποι δίνουν χέρι βοήθειας και τις αναπαριστούμε.

Ερωτήσεις για να ξεκινήσει η συζήτηση: Τι κάνεις για να βοηθήσεις στο σπίτι; Στο σχολείο; Με ποιους τρόπους έχουν βοηθήσει εσένα; Τι άλλο μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις τους γύρω σου;

σελ.: 28-29



...και τον εαυτό μας

Συζητάμε για όσα κάνουν οι άνθρωποι κάθε μέρα για τον εαυτό τους: κοιμούνται, πλένονται, τρώνε... Κάνουμε παντομίμα.

σελ.: 30-31



Χέρια που μας κρατούν ασφαλείς

Συζητάμε και αναπαριστούμε με παντομίμα πώς και σε ποιες περιστάσεις κάποια χέρια μάς παρέχουν ασφάλεια.

Λέμε «Όχι»

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ασφάλεια των παιδιών να γνωρίζουν πώς να αντιδράσουν όταν ένα άλλο παιδί ή κάποιος μεγαλύτερος προσπαθεί να τα πείσει να κάνουν κάτι που δε μοιάζει σωστό. Πρέπει να μπορούν να πουν «όχι» με σθεναρό τρόπο, να καταφύγουν το γρηγορότερο σε ασφαλές μέρος, να μιλήσουν σε έναν ενήλικα που εμπιστεύονται για ό,τι συνέβη. Συζητάμε γι' αυτές τις περιπτώσεις (καβγάδες, βρισιές, σπρωξιμάτα, επίθεση, επικίνδυνα παιχνίδια). Βρίσκουμε τρόπους να εκφράσουμε την άρνησή μας με λέξεις, καθώς και με κινήσεις των χεριών και του σώματος.

Βοηθάμε τα παιδιά να προσδιορίσουν τους ενήλικες που εμπιστεύονται και που μπορούν να συζητήσουν μαζί τους για τα θέματα αυτά.

Ερωτήσεις για να ξεκινήσει η συζήτηση: Σκέφτεσαι κάποια πράγματα που δε σου αρέσει να κάνεις ή που σου φαίνεται λάθος να τα κάνεις; Με ποιους τρόπους μπορείς να πεις «όχι»; Σε ποιον μπορείς να μιλήσεις όταν κάτι σου φαίνεται ότι δεν είναι σωστό;

Ασφαλείς στο σπίτι

Τα παιδιά έχουν ανάγκη να αισθάνονται ότι το πιο ασφαλές καταφύγιο από κάθε είδος βίας είναι το σπίτι τους. Τι κάνουμε αν στο σπίτι γίνονται καβγάδες;

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν υπάρχει η υποψία ότι ένα παιδί είναι θύμα βιασμού, θα πρέπει επείγοντως ο ενήλικας να επικοινωνήσει με την Αστυνομία, το Γραφείο του Εισαγγελέα Ανηλίκων και τις αρμόδιες Κοινωνικές Υπηρεσίες.

σελ.: 32-33



Ευγενικά χέρια

Συζητάμε για τους ποικίλους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι μπορούν να δείξουν ευγένεια και τρυφερότητα χρησιμοποιώντας τα χέρια τους.

Καλό είναι να τονισθεί ότι το αγκάλιασμα είναι ευχάριστο μόνο αν και οι δυο θέλουν αυτή την αγκαλιά. Είναι σημαντικό να ξέρουν τα παιδιά ότι μπορούν να αρνηθούν ένα αγκάλιασμα που δεν τους αρέσει, αλλά και ότι δεν είναι κάθε στιγμή κατάλληλη για να ζητήσουν μια αγκαλιά.

Ερωτήσεις για να ξεκινήσει η συζήτηση: Τι εννοούμε όταν λέμε ότι κάποιος είναι ευγενικός; Σκέψου και πες πώς δείχνουμε ευγένεια στους άλλους. Πώς αισθάνεσαι όταν κάποιος σου φέρεται ευγενικά; Σκέψου μερικούς ανθρώπους που σε αγαπούν. Πώς σου δείχνουν την αγάπη τους; Πώς μπορείς εσύ να τους δείξεις ότι τους αγαπάς;

Χέρια που υπόσχονται

Τι σημαίνει η λέξη υπόσχεση; Προσπαθούμε μαζί να την ορίσουμε: κάτι που λέμε ότι θα κάνουμε και το κάνουμε οπωσδήποτε.

Δείχνουμε τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι δίνουν υποσχέσεις χρησιμοποιώντας τα χέρια τους. Εφευρίσκουμε κι άλλες, καινούριες κινήσεις για να δώσουμε υποσχέσεις.

σελ.: 34-37



Χέρια που αποχαιρετούν

Καθένας μας βρίσκει το δικό του τρόπο να πει «αντίο» με τα χέρια του.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Προσοχή στις πολιτισμικές και θρησκευτικές διαφορές: κάποιες κινήσεις των χεριών ή κάποια σινιάλα μπορεί να θεωρηθούν προσβλητικά. Για παράδειγμα, οι Αμερικανοί, όταν θέλουν να δείξουν ότι όλα πάνε καλά, σηκώνουν τον αντίχειρά τους προς τα πάνω. Όμως για πολλούς Αυστραλούς η κίνηση αυτή θεωρείται χυδαία.

Μερικές ιδέες

Για τα παιδιά

Τέσσερα πράγματα που μπορείς να κάνεις αν στο σπίτι γίνονται καβγάδες:

1. Σκέψου ένα ασφαλές μέρος όπου μπορείς να καταφύγεις όταν αρχίζει ο καβγάς.
2. Πήγαινε στο καταφύγιό σου και διάβασε, ζωγράφισε ή παίξε με το αγαπημένο σου παιχνίδι.
3. Αν δεν αισθάνεσαι ασφαλής, κάλεσε την Αστυνομία παίρνοντας στο τηλέφωνο τον αριθμό 100. Πες το όνομά σου, τη διεύθυνσή σου και ότι γίνεται καβγάς.
4. Συζήτησε για τον καβγά με έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι. Αν δεν μπορείς να βρεις βοήθεια από τους γονείς σου, μίλα στον παππού ή τη γιαγιά σου, σε μια θεία, ένα θείο, ένα δάσκαλο.

Για τους ενήλικες

Τέσσερα πράγματα που μπορούν να κάνουν οι ενήλικες αν στο σπίτι γίνονται καβγάδες:

1. Καλούν το 100.
2. Καλούν την τοπική γραμμή υποστήριξης.*
3. Συζητούν το ταχύτερο δυνατό με έναν επαγγελματία οικογενειακό σύμβουλο ή ψυχολόγο ή κοινωνικό λειτουργό. Αν σκέφτονται το κόστος, ας το συζητήσουν με αυτόν που διάλεξαν να τους βοηθήσει. Μπορούν ακόμα να αναζητήσουν βοήθεια από τις κοινωνικές υπηρεσίες του Δήμου ή άλλων οργανισμών: συχνά οι υπηρεσίες τους παρέχονται δωρεάν.
4. Πηγαίνουν να μείνουν με φίλους ή άλλα μέλη της οικογένειάς τους.

* Αν θέλετε να αναζητήσετε γραμμές υποστήριξης, μπορείτε να επισκεφτείτε το www.isotita.gr.