

Έντυπο 11. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ-ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Παρακάτω θα βρείτε τις εξής κατηγορίες ασκήσεων και παιχνιδιών:

A) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΧΩΡΙΣΜΟΥ ΣΕ ΖΕΥΓΗ Η ΥΠΟΟΜΑΔΕΣ

B) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΠΑΣΙΜΑΤΟΣ ΠΑΓΟΥ, ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ, ΖΕΣΤΑΜΑΤΟΣ

Γ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ

Δ) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Ε) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ

ΣΤ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

Ζ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΔΕΣΙΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Η) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Θ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ

Ι) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΙΑ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΙΒ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ

ΙΓ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΡΙΩΝ

ΙΔ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΙΕ) ΨΗΦΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΙΣΤ) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

Παιχνίδια των κατηγοριών Α - Ε μπορείτε να χρησιμοποιείτε σε όλες τις Συναντήσεις.

(Πιο συγκεκριμένα: Της κατηγορίας Α, όταν θέλετε να εργαστούν σε ζεύγη ή υποομάδες, των κατηγοριών Β, Γ, κυρίως στην Εισαγωγή κάθε Συνάντησης και Δ, Ε, Ζ κυρίως στο Κλείσιμο.

Των κατηγοριών ΣΤ - Θ κυρίως στις πρώτες Συναντήσεις κάθε χρονιάς (1^η Ενότητα του Γ' Μέρους).

Των κατηγοριών Ι - ΙΓ κυρίως για την καλλιέργεια δεξιοτήτων (2^η, 3^η, 4^η, 5^η Ενότητα του Γ' Μέρους).

Των κατηγοριών ΙΔ και ΙΣΤ κυρίως στην προτελευταία ή τελευταία Συνάντηση. (6^η Ενότητα του Γ' Μέρους)

Της κατηγορίας ΙΕ στις περιπτώσεις όπου υπάρχει παραπομπή σε ψηφιακά παιχνίδια.

Ο χωρισμός σε κατηγορίες είναι σχετικός, γιατί συνήθως κάθε άσκηση ή παιχνίδι εξυπηρετεί περισσότερους του ενός σκοπούς. Οπότε οι περισσότερες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε οποιαδήποτε Συνάντηση, στην Εισαγωγή, το Κύριο Μέρος ή το Κλείσιμο. Γι αυτό καλό είναι να τις μελετήσετε όλες προσεκτικά πριν ξεκινήσετε την εκπαίδευση, για να μπορείτε να επιλέγετε και να έχετε εναλλακτικές λύσεις.

Σε κάθε κατηγορία παραθέτουμε αρκετές ασκήσεις και παιχνίδια, ώστε να έχετε και για τα επόμενα χρόνια. Άλλες είναι πρωτότυπες, ενώ άλλες είναι διασκευές από εγχειρίδια ή το διαδίκτυο.¹ Μπορείτε όμως να φτιάξετε και σεις τα δικές σας, που να ανταποκρίνονται περισσότερο στις ιδιαιτερότητες της ομάδας σας ή να αναζητήσετε και από άλλες πηγές, μερικές από τις οποίες προτείνουμε στη Βιβλιογραφία.

Α) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΧΩΡΙΣΜΟΥ ΣΕ ΖΕΥΓΗ Η ΥΠΟΟΜΑΔΕΣ

α) Χωρισμός σε ζεύγη:²

1. **«Είσαι το άλλο μου μισό!»**:Γράφετε σε μία κάρτα το μισό μιας παροιμίας ή ενός στίχου ή στροφής τραγουδιού και σε μια άλλη το άλλο μισό ή κόβετε εικόνες στη μέση. Τοποθετείτε «τα μισά» (τα οποία είναι τόσα όσα και τα παιδιά) σε ένα κουτί. Τα παιδιά σηκώνονται, παίρνουν τυχαία μία κάρτα «με το ένα μισό» και ψάχνουν να βρουν το παιδί που έχει την κάρτα με «το άλλο μισό». Όταν το βρουν κάθονται δίπλα-δίπλα στον κύκλο και σχηματίζουν ζευγάρι.
2. **«Γεύσεις και χρώματα...»**:Έχετε χρωματιστές καραμέλες ή χρωματιστά χαρτάκια, που ανά δύο έχουν το ίδιο χρώμα. Τα χρώματα είναι τόσα όσα και τα ζευγάρια που θέλετε να δημιουργήσετε. Μοιράζετε τις καραμέλες ή τα χαρτάκια και ψάχνουν να βρουν κάποιο παιδί με το ίδιο χρώμα, για να γίνουν ζευγάρι. Όταν το βρουν, κάθονται μαζί στον κύκλο.
3. **«Ύπαγε οπίσω μου...»**:Ζητάτε από κάθε παιδί να διαλέξει τον «κολλητό» του και να σταθεί όρθιο δίπλα τουσε κάποιο σημείο στον ελεύθερο χώρο της αίθουσας. Τα ζευγάρια στη συνέχεια θα συγκεντρωθούν και θα σταθούντο ένα πίσω από το άλλο, σχηματίζοντας δύο παράλληλες μονές σειρές παιδιών. Ανακοινώνετε ότι το κάθε παιδίθα γίνει ζευγάρι όχι με τον «κολλητό» του που είναι δίπλα του, αλλά με το παιδί που στέκεται ακριβώς πίσω του (στην ίδια σειρά). Το 1^ο κάθε σειράς με το 2^ο, το 3^ο με το 4^ο κλπ.
4. **«Μονά, ζυγά»**:Τοποθετείτε τα καθίσματα σε κύκλο και βάζετε μουσική. Όσο ακούγεται η μουσική κινείσθε ελεύθερα σε διάφορες κατευθύνσεις μέσα στον κύκλο.³ Μπορείτε να κάνετε ό,τι κινήσεις θέλετε. Ακόμη και χορευτικές. Μόλις ανακατευτεί η ομάδα καλά, σταματάτε τη μουσική, μένουν ακίνητοι και κάθετα ο καθένας στην πλησιέστερη θέση. Δίνετε σε κάθε μέλος της ομάδας από έναν αριθμό ξεκινώντας να μετράτε από το παιδί που

¹ Αρκετά παιχνίδια και ασκήσεις βασίζονται σε αυτά που συνέλεξε ή δημιούργησε η κ. Μαίρη Κωτσέλη, ως υπεύθυνη του Γραφείου Αγωγής Υγείας Δυτικής Αττικής και μας τα πρόσφερε την οποία και ευχαριστούμε.

² Αν ο αριθμός των παιδιών είναι μονός, κάνετε εσείς ζευγάρι με το παιδί που θα μείνει μόνο του.

³ Για να γίνει η άσκηση χρειάζεται αριθμός μελών πάνω από 10. Σε αυτήν την άσκηση μπορεί να συμμετέχετε κι εσείς.

κάθεται δίπλα σας στον κύκλο. Τους λέτε οι μονοί αριθμοί να κάνουν ζευγάρι με τους ζυγούς. Ο 1 με τον 2, ο 3 με τον 4, ο 5 με τον 6 κλπ

β) Χωρισμός σε υποομάδες:

1 **«Ο όμοιος στον όμοιο...»:** Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο. Έχετε προετοιμάσει ήδη κάρτες με διαφορετικά γεωμετρικά σχήματα (τετράγωνο-τρίγωνο-κύκλος-ρόμβος κτλ.) ή χρώματα ή ήρωες κόμικς ή άλλες εικόνες. Ο αριθμός των διαφορετικών σχημάτων ή εικόνων θα είναι ίσος με τον αριθμό των υποομάδων που θέλετε να δημιουργήσετε και ο αριθμός των ομόμιων καρτών θα είναι ίσος με τον αριθμό των μελών που θέλετε να έχει κάθε υποομάδα. Μοιράζετε στα παιδιά τυχαία τις κάρτες, περιφέρονται στο χώρο, για να βρουν παιδιά με όμοιες κάρτες και σχηματίζουν υποομάδες. (Αντί να μοιράσετε εσείς τις κάρτες μπορείτε να τις βάλετε σε ένα κουτί στο κέντρο του κύκλου και να πάρουν από μία με κλειστά μάτια.)

Παραλλαγή: Βάζετε στο κουτί κάρτες με την εικόνα ή το όνομα ενός ζώου και αφού κάθε παιδί τραβήξει μια κάρτα ψάχνει να βρει τα υπόλοιπα μέλη της υποομάδας του, μιμούμενος την φωνή του ζώου που του έτυχε.

2. **«Βρίσκουμε τα υπόλοιπα κομμάτια»:** Κόβετε μεγάλες εικόνες (φωτοτυπημένες) σε κομμάτια. Ο αριθμός των εικόνων ισούται με τον αριθμό των υποομάδων που θέλετε να δημιουργήσετε και ο αριθμός των κομματιών που κόβετε την κάθε μία με τον αριθμό των μελών κάθε υποομάδας. Μοιράζετε τυχαία τα κομμάτια ή τα βάζετε σε ένα κουτί. Παίρνουν χωρίς να βλέπουν από ένα κομμάτι μιας εικόνας και ψάχνουν να βρουν αυτούς που έχουν τα υπόλοιπα κομμάτια της ίδιας εικόνας, για να σχηματίσουν υποομάδα.
3. **«Ψάχνουμε το νούμερό μας ...»:** Η Ομάδα κάθεται σε κύκλο και αρχίζετε να μετράτε από το 1 μέχρι τον αριθμό των υποομάδων που θέλετε να δημιουργήσετε. Αν πχ έχετε μία ομάδα με 20 παιδιά και θέλετε 5 υποομάδες, θα μετράτε μέχρι από το 1 μέχρι το 5 δίνοντας στο κάθε παιδί από έναν αριθμό και μόλις τελειώνετε θα ξαναμετράτε. Στη συνέχεια ζητάτε από τα παιδιά που έχουν τον ίδιο αριθμό να καθίσουν ανά τέσσερα μαζί σε έναν μικρό κύκλο σχηματίζοντας από μία υποομάδα.

Αντί για αριθμούς μπορείτε να δώσετε στα παιδιά ονόματα φρούτων (μήλο, πορτοκάλι κλπ) ή λαχανικών ή ηρώων ενός παραμυθιού (κοκκινোসκουφίτσα, λύκος, γιαγιά, κυνηγός) και στη συνέχεια να τους ζητήσετε να καθίσουν μαζί όλοι όσοι έχουν το ίδιο «όνομα» και να σχηματίσουν υποομάδα. Π.χ. όλα τα μήλα μαζί, όλα τα πορτοκάλια μαζί κλπ. (Ο αριθμός των φρούτων, λαχανικών κλπ θα είναι ίσος με τον αριθμό των υποομάδων που θέλετε να δημιουργήσετε).

Παραλλαγή: Να φτιάξουν μόνοι τους υποομάδες (με αριθμό παιδιών που εσείς θέλετε) με ένα όνομα (π.χ. φρούτου, λαχανικού κλπ). Είναι σίγουρο ότι θα καθίσουν με τους πιο στενούς φίλους τους. Στη συνέχεια παίρνετε ένα παιδί από κάθε υποομάδα και δημιουργείτε καινούργιες, για να μην είναι στην ίδια υποομάδα μόνο με τους φίλους τους.⁴

4. **«Τι χρώμα έχεις»:** Μοιράζετε στους μαθητές καραμέλες με γεύσεις και χρώματα τόσα όσα και οι υποομάδες που θέλετε να δημιουργήσετε. Τους κερνάτε από μία και τους ζητάτε να κρατήσουν τα χαρτάκια. Στη συνέχεια χωρίζονται σε υποομάδες αυτοί που έχουν όμοια χαρτάκια, ανάλογα με τη γεύση που διάλεξαν.

⁴ Σε αυτή την παραλλαγή πρέπει ο αριθμός των υποομάδων να ισούται με τον αριθμό των μελών κάθε υποομάδας.

Β) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΠΑΣΙΜΑΤΟΣ ΠΑΓΟΥ, ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ, ΖΕΣΤΑΜΑΤΟΣ

1. **«Χαιρετούρες»⁵**: Είσαστε όλοι όρθιοι στην αίθουσα και έχετε εξασφαλίσει ότi υπάρχει αρκετός χώρος, για να κινείται ελεύθερα η ομάδα. Εξηγήστε στα παιδιά ότi θα παίζετε ένα παιχνίδι . Τους λέτε: «Θα σας δίνω μία οδηγία κάθε φορά, τηνοποία θα ακολουθούμε όλοι και όταν χτυπάω τα χέρια μου θα μένουμε ακίνητοι μέχρι να ακούσετε την επόμενη. Όταν ακουστεί η φράση:

«Περπατάμε αδιάφορα...», θα κινηθούμεελεύθερα σε διάφορες κατευθύνσεις (ΟΧΙ ο ένας πίσω από τον άλλον) χωρίς να ανταλλάσσουμε βλέμματα.

Με το άκουσμα της φράσης «κοιτάζουμε στα μάτια και χαμογελάμε», απλά θα κοιτάζουμε έναν έναν στα μάτια για 2 δευτερόλεπτα και θα του χαμογελάμε προσπαθώντας να μην παραλείψουμε κανέναν.

Με το άκουσμα της φράσης «δίνουμε τα χέρια», θα κάνουμε χειραψίες και θα λέμε το μικρό όνομα μας προσπαθώντας πάλι να δώσουμε τα χέρια με όλους, σαν να «συστηνόμαστε».

Με το άκουσμα της φράσης «κάνουμε μια αγκαλιά» θα χαιρετηθούμε με όλους με μεγάλη χαρά και ενθουσιασμό, σαν να ήμαστε παλιοί φίλοι που είχαμε να συναντηθούμε πολύ καιρό και θα κάνουμε μία ζεστή αγκαλιά! Αν κάποιοι δεν αισθάνεστε άνετα, θα χαιρετάτε εγκάρδια, χωρίς να αγκαλιάζεστε. Να είσατε σίγουροι κάθε φορά ότi συναντηθήκατε με όλους και δεν ξεχάσατε κανέναν! Αυτή θα είναι η επιτυχία του παιχνιδιού. Θέλετε να ρωτήσετε κάτι; Έτοιμοι; Πάμε λοιπόν!» ⁶

Κάθε φάση του παιχνιδιού διαρκεί δύο με τρία λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας. Όταν διαπιστώσετε ότi συναντήθηκαν όλοι με όλους περνάτε στην επόμενη.

Το ιδανικό είναι ο Συντονιστής να συμμετέχει σε ασκήσεις σπασίματος πάγου. Αν είστε δύο και στην συγκεκριμένη άσκηση ο ένας δεν θέλει να συμμετέχει, δίνει εκείνος τα συνθήματα.

2. **« Αέρας – Στεριά – Θάλασσα – Φωτιά»⁷**

Σηκώνεστε όλοι όρθιοι μπροστά από τα καθίσματά σας, που είναι τοποθετημένα σε κύκλο. Αφαιρέσετε το κάθισμά σας από τον κύκλο. Εξηγήστε στα παιδιά ότi θα λέτε τα συνθήματα: «αέρας» – «στεριά» – «θάλασσα» - «φωτιά» (η σειρά είναι τυχαία και αλλάζει τις επόμενες φορές). Όταν ακούν «αέρας», θα κινούνται ελεύθερα καταλαμβάνοντας όλο το χώρο μέσα στον κύκλο χωρίς να συγκρούονται. Όταν ακούν «στεριά», θα σταματάνε απότομα. Όταν ακούν «θάλασσα», θα πλησιάζουν όποιον βρίσκεται πιο κοντά τους, θα λένε το όνομά τους και μία πληροφορία για τον εαυτό τους που θεωρούν σημαντική. Π.χ. κάτι που τους χαρακτηρίζει, κάτι που τους αρέσει πολύ ή δεν τους αρέσει καθόλου. Όταν ακούν «φωτιά», θα τρέχουν να βρουν μία θέση, να καθίσουν. Όποιος μείνει όρθιος θα φωνάζει τα συνθήματα με όποια σειρά θέλει. Θα επαναληφθεί το ίδιο άλλες 2-3 φορές. Ξεκινάτε εσείς και συμμετέχετε στο παιχνίδι.

3. **«Φρουτοσαλάτα»**: Κάθεστέόλοι στον κύκλο. Ο Συντονιστήςβγάξει την καρέκλα του έξω από τον κύκλο και μένει όρθιος στο κέντρο. Δίνει στον εαυτό του και στα παιδιά από ένα όνομα φρούτου. Π.χ. μήλο, πορτοκάλι, μπανάνα, πεπόνι, μήλο, πορτοκάλι, μπανάνα πεπόνι... επαναλαμβάνοντας με την ίδια σειρά μέχρι να «ονομάσει» όλα τα παιδιά. Τους

⁵ Διασκευή της δραστηριότητας «Η Συνάντηση», από το βιβλίο των Αρχοντάκη, Ζ. - Φιλίππου, Δ., 2003, Εκδόσεις όπου μπορείτε να βρείτε μεγάλη ποικιλία ασκήσεων γνωριμίας, ενεργοποίησης, χαλάρωσης, κλεισίματος συνάντησης κλπ.

⁶ Αν έχετε στην Ομάδα παιδιά από θρησκευτικές ομάδες που η αγκαλιά τα φέρνει ενδεχομένως σε δυσκολία, λέτε απλά **σε όλους** ότi «χαιρετιόμαστε εγκάρδια».

⁷ Μπορεί να γίνει και σαν παιχνίδι γνωριμίας ή στο μέσο της Συνάντησης για το «ανακάτεμα» της ομάδας, όταν πάνε να δημιουργηθούν «κλίκες», όπως και η «Φρουτοσαλάτα».

λέει ότι όταν φωνάζει το όνομα ενός φρούτου τα παιδιά που «ανήκουν» σ αυτό πρέπει να σηκωθούν και να τρέξουν να βρουν μια άλλη θέση. Όταν πει «Φρουτοσαλάτα!» θα σηκωθούν όλοι και θα τρέξουν να βρουν θέση, μαζί και ο ίδιος. Κανόνας του παιχνιδιού είναι να μην καθίσουν στην ίδια θέση που είχαν πριν. Αφού λείπει μία καρέκλα, όποιος δεν προλάβει μένει όρθιος. Οπότε μπαίνει αυτός στο κέντρο του κύκλου φωνάζει κάθε φορά το όνομα ενός φρούτου και τέλος «Φρουτοσαλάτα». Αυτό επαναλαμβάνεται με διαφορετικά πρόσωπα στο κέντρο για περίπου 4 με 5 φορές. Κάθε φορά αυτός που είναι στο κέντρο όταν πει το όνομα του φρούτου στο οποίο ανήκει ή τη λέξη Φρουτοσαλάτα τρέχει και αυτός να βρει θέση⁸

4. «**Όλοι όσοι...**». Κάθεστε στον κύκλο και λείπει μία καρέκλα, όπως στην Φρουτοσαλάτα. Ένας είναι όρθιος στο κέντρο και δίνει ένα παράγγελμα να σηκωθούν όλοι όσοι έχουν κάποιο κοινό χαρακτηριστικό με τον ίδιο. Π.χ. «όλοι όσοι...» είναι καστανοί, αν είναι και αυτός καστανός. Εκείνοι σηκώνονται και μαζί με αυτόν που έδωσε το παράγγελμα τρέχουν να βρουν άλλη θέση να καθίσουν. Πάλι κάποιος θα μείνει όρθιος και θα δώσει το επόμενο παράγγελμα π.χ. «όλοι όσοι...» φοράνε μαύρα παπούτσια (αν φοράει ο ίδιος και βλέπει ότι φοράνε κι άλλοι μέσα στην ομάδα). Αυτό επαναλαμβάνεται μερικές φορές μέχρις ότου «ανακατευτεί» ή ενεργοποιηθεί η Ομάδα αρκετά. Στο τέλος μπορούν να πουν κάτι που θα είναι κοινό για όλους και θα σηκωθεί ολόκληρη η ομάδα. Πχ. «όλοι όσοι θέλουν να φάνε» ή κάτι άλλο. Αν η Ομάδα είναι περισσότερο δεμένη και υπάρχει εμπιστοσύνη μπορούν να πουν και κάτι πιο προσωπικό... όλοι όσοι είναι χαρούμενοι, λυπημένοι, ερωτευμένοι, θύμωσαν σήμερα με κάτι, βαριούνται, τσακώθηκαν με κάποιον, ήταν αδιάβαστοι σε κάποιο μάθημα κλπ.⁹
5. «**Είσαι το ταίρι μου...**» Χωρίζετε τους μαθητές σε ζευγάρια. Δένετε με κορδέλα το δεξί χέρι του ενός με το αριστερό του άλλου. Στη συνέχεια τους δίνετε οδηγίες να κάνουν πράξεις που χρειάζεται να χρησιμοποιήσουν και τα δύο χέρια. Π.χ. να δέσουν κάτι, να καθαρίσουν ένα φρούτο (άρα θα πρέπει να φροντίσετε να έχετε μαζί σας τα ανάλογα υλικά...) κ.ά. Για να ολοκληρώσουν τις πράξεις αυτές, θα πρέπει να συνεργαστούν και να συντονίσουν τις κινήσεις τους. Τους ρωτάτε στο τέλος αν ήταν εύκολη η συνεργασία. Πώς θα ήταν η ζωή στο σχολείο αν βοηθούσαμε ο ένας τον άλλον και μοιραζόμαστε τα αποτελέσματα;¹⁰
6. «**Περπατήματα**»:Λέτε στα παιδιά ότι θα κάνετε την εξής άσκηση, στην οποία θα συμμετέχετε κι εσείς. Αρχικά θα περπατάτε όλοι ελεύθερα στον χώρο. Στη συνέχεια θα περπατάτε σύμφωνα με τις οδηγίες που θα δίνετε: σαν ηλικιωμένοι, σαν μωρά που τώρα αρχίζουν να περπατάνε, σαν να φοράτε βαριές μπότες, ψηλά τακούνια, σαν να σας τραβάει κάποιος από το χέρι, σαν να περπατάτε στο χιόνι ή στη λάσπη, σαν να μεταφέρετε ένα βαρύ κιβώτιο, σαν να περπατάτε πάνω σε κάρβουνα, σαν να γλιστράτε στον πάγο κλπ. Στο τέλος θα περπατήσετε κανονικά. Μπορείτε να βρείτε και άλλους τρόπους περπατήματος, αλλά στο τέλος θα κάνετε κανονικό περπάτημα.¹¹

⁸Κάνουμε το παιχνίδι στην **αρχή της συνάντησης** για ενεργοποίηση αλλά το χρησιμοποιούμε και για χωρισμό σε **υποομάδες**. Αφού τελειώσει το παιχνίδι, λέμε να μαζευτούν τα ίδια φρούτα μαζί και να σχηματίσουν από μία υποομάδα. Θα έχετε τόσα φρούτα, όσες και οι υποομάδες που θέλετε να δημιουργήσετε.

Το ίδιο παιχνίδι μπορεί να χρησιμοποιηθεί, όπως το προηγούμενο, για το «ανακάτεμα» της ομάδας.

⁹Την άσκηση την χρησιμοποιείτε όπως την Φρουτοσαλάτα, όταν θέλετε να αλλάξουν θέσεις, για να μην κάθονται πάντα με τους φίλους τους και μιλάνε, όταν θέλετε να σπάσετε τον πάγο και να ενεργοποιήσετε την ομάδα, αλλά ακόμη και όταν θέλετε να «εκφράσουν» κάτι πιο προσωπικό με έναν «σωματικό» τρόπο.

¹⁰Από το εγχειρίδιο «Νοιάζομαι και δρω». Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως παιχνίδι συνεργασίας.

¹¹ Διασκευή από το «205 βιωματικές ασκήσεις για εμφύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης» Ζάννα Αρχοντάκη, Δάφνη Φιλίππου.

Μετά από κάποια περπατήματα σαν τα παραπάνω, μπορεί ο Συντονιστής να υποδεικνύει κάθε φορά κάποιον στην Ομάδα για να κάνει κάποιο τρόπο περπατήματος που θα μιμούνται οι άλλοι ή θα πει να ξεκινήσει όποιος θέλει και μόλις χτυπήσει τα χέρια να συνεχίζει κάποιος άλλος μέχρι να περάσουν όλοι όσοι θέλουν από αυτόν τον ρόλο.

7. **"Ζιπ" - "Ζουμ" - "Μπονγκ"**^{12!}

Το παιχνίδι απαιτεί εγρήγορση και έχει σκοπό την **ενεργοποίηση και τον συντονισμό της Ομάδας** καθώς και τη μετάβαση από το πριν στο τώρα. Ένας κάθε φορά χτυπάει ένα παλαμάκι γυρνώντας προς τον διπλανό του, προς τα δεξιά λέγοντας "Ζιπ" ή προς τα αριστερά λέγοντας "Ζουμ" ή σε κάποιον απέναντι κοιτάζοντάς τον στα μάτια και λέγοντας "Μπονγκ!", σαν να "στέλνει" την κίνηση κάθε φορά. Όποιος «πάρει» την κίνηση την στέλνει με τη σειρά του στον διπλανό του προς τα δεξιά (Ζιπ), ή προς τα αριστερά (Ζουμ) ή σε κάποιον απέναντι (Μπονγκ). Αν κάποιος στον οποίο θα φτάσει η κίνηση Ζουμ φωνάζει "ΣΤΟΠ!", η φορά της κίνησης αλλάζει. Καλό είναι αρχικά να πηγαίνει η κίνηση μόνο προς τα δεξιά (λέγοντας κάθε φορά Ζιπ), μετά προς τα αριστερά (λέγοντας Ζουμ) με ένα γρήγορο ρυθμό και μετά να στέλνουν την κίνηση απέναντι (Μπονγκ) ή να αλλάζουν κατευθύνσεις. Επίσης να μην στέλνουν συνέχεια την κίνηση ο ένας στον άλλον δύο διπλανοί κάνοντας Ζουμ-Ζιπ πάνω από μία φορά, σαν να παίζουν μεταξύ τους. Καλό είναι να συμμετέχετε κι εσείς. Δένεστε πιο πολύ με την ομάδα και διασκεδάσετε κι εσείς μαζί με τα παιδιά. Για λίγο, όσο διαρκεί η άσκηση, γίνεστε κι εσείς παιδιά.

8. **«Οι Σιαμαίοι»:** Δίνετε την οδηγία να περπατάνε όλοι ελεύθερα στον χώρο. Μόλις χτυπήσετε τα χέρια, θα σταματήσουν και θα γίνουν ζευγάρι με όποιον έτυχε να βρεθεί κοντά τους. Όταν γίνουν όλοι ζευγάρια, περπατάνε ανά δύο με ενωμένους τους ώμους, τους μηρούς, πλάτη με πλάτη, αγκαζέ, κλπ μετά από τα σχετικά παραγγέλματα που θα τους δίνετε.

9. **«Τα αγαλματάκια»:** Ακούγεται η μουσική που έχετε επιλέξει από πριν. Λέτε στα παιδιά να αρχίσουν να κινούνται ελεύθερα στο χώρο ακολουθώντας τη μουσική και κάνοντας κινήσεις. Κάποια στιγμή με το σταμάτημα της μουσικής ή το στοπ του Συντονιστή «παγώνουν» στην κίνηση που είχαν και παρατηρούν ο ένας τον άλλον. Συνεχίζετε έτσι δυο τρεις φορές, μέχρι να ενεργοποιηθεί η ομάδα.

10. **«Αντικατοπτρισμοί...»:** Χωρίζετε την ομάδα σε ζεύγη με έναν τυχαίο τρόπο, όπως αυτούς που αναφέρουμε πιο πάνω. Δίνετε την οδηγία στα παιδιά να καθίσουν το ένα απέναντι στο άλλο. Ο ένας ξεκινά να κάνει κινήσεις κι ο άλλος μιμείται και γίνεται ο καθρέφτης του για κάποια λεπτά και συνεχίζει μετά κι ο άλλος αλλάζοντας ρόλο, για άλλο τόσο χρόνο.

11. **«Ελευθέρωσέ με!»:** Επιλέγετε ένα παιδί από την ομάδα. Του υποδεικνύετε να αρχίσει να περπατάει γρήγορα στο χώρο και να ακουμπάει τους υπόλοιπους έναν έναν. Όποιον ακουμπάει θα «μαρμαρώνει» όρθιος με λίγο ανοιχτά τα πόδια. Θα απελευθερώνεται μόνο αν κάποιο άλλο παιδί προλάβει να περάσει κάτω από τα πόδια του. Κρατάτε γρήγορους ρυθμούς, για περισσότερη ενεργοποίηση της ομάδας. Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλοι έχουν μαρμαρώσει και δεν υπάρχει κανείς να τους απελευθερώσει.

Γ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ

1. **«Τυφλοί»:** χωρίζετε τα παιδιά σε ζεύγη με έναν από τους τρόπους που αναφέρουμε πιο πάνω. Ο ένας παίζει τον ρόλο του «τυφλού» και ο άλλος του «οδηγού». Αυτοί που θα παίζουν τους «τυφλούς» δένουν τα μάτια τους με ένα μαντίλι, για να μην βλέπουν. Οι «οδηγοί» πιάνουν τους «τυφλούς» βάζοντας το χέρι τους γύρω από τους ώμους, έτσι ώστε να τους οδηγούν να περιηγούνται στο χώρο με ασφάλεια, προσέχοντας να μην χτυπήσουν σε κάποιο εμπόδιο, χωρίς να μιλάνε. Σκοπός τους είναι να κάνουν τον «τυφλό» να νιώσει ασφάλεια και να τους εμπιστευθεί. Αφού περιηγηθούν για 5 λεπτά στον χώρο, δίνετε το σύνθημα να αλλάξουν ρόλους και να επαναλάβουν την άσκηση. Όταν τελειώσουν, κάθεστε στον κύκλο και συζητάτε στην ολομέλεια. Ρωτάτε τα παιδιά πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού σαν «τυφλοί» και πώς ως «οδηγοί». Τι τους δυσκόλεψε. Αν εμπιστεύτηκαν τον «οδηγό» τους και γιατί.
 2. **«Μη φοβάσαι! Είμαστε δίπλα σου!»:** Χωρίζετε τα παιδιά σε υποομάδες των 5-6 ατόμων με έναν από τους τρόπους που προτείνουμε πιο πάνω. Τα παιδιά κάθε υποομάδας σχηματίζουν έναν κλειστό κύκλο, εκτός από ένα, που κάθε φορά είναι στο κέντρο του κύκλου. Το παιδί που είναι στο κέντρο αφήνεται να πέσει ελαφρά με όρθιο το σώμα προς διάφορες κατευθύνσεις. Οι υπόλοιποι της υποομάδας το συγκρατούν και τον σπρώχνουν απαλά προς την αντίθετη κατεύθυνση, ώστε να ταλαντεύεται ελαφρά. Αυτό γίνεται για ένα λεπτό περίπου και στη συνέχεια μπαίνουν και τα υπόλοιπα παιδιά στο κέντρο. Αφού τελειώσουν, συζητάτε για το πώς ένιωσαν.
- Παραλλαγή: **«Στηρίζου πάνω μου!»:** Κάνετε την ίδια άσκηση σε ζευγάρια. Όπως στέκονται όρθιοι ο ένας απέναντι στον άλλον, τεντώνουν τα χέρια σε πρόταση και ενώνουν τις παλάμες. Εναλλάξ ρίχνουν το βάρος τους ο ένας στον άλλον. Στη συνέχεια ακουμπάει την πλάτη του ο ένας στις παλάμες του άλλου και αφήνεται να τον στηρίξει. Ή ο ένας παριστάνει τον τραυματία και στηρίζεται στον άλλον, για να περπατήσει. Αλλάζουν ρόλους. Μετά το τέλος της άσκησης εκφράζουν στην ολομέλεια πώς αισθάνθηκαν και ποια σημασία έχει να στηριζόμαστε ο ένας στον άλλον στην πραγματική ζωή.
3. **«Σκαμνάκια»:** Ανά δύο δένουν τα παιδιά τα χέρια τους και χαμηλώνουν σχηματίζοντας ένα σκαμνάκι. Ένα τρίτο παιδί κάθεται επάνω το «σκαμνάκι» και το μεταφέρουν λίγα βήματα. Αλλάζουν ρόλους, για να καθίσουν και οι τρεις εναλλάξ. Αφού τελειώσουν, στην ολομέλεια ρωτάτε αν ένιωσαν ασφάλεια όταν τους μετέφεραν.

Δ) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ¹³

1. **«Σφίγγουμε-ξεσφίγγουμε»:** Δίνετε την οδηγία στα παιδιά να καθίσουν ή να ξαπλώσουν αναπαυτικά. Να κλείσουν τα μάτια και να αρχίσουν να παίρνουν βαθιές εισπνοές και να βγάζουν αργά τον αέρα μετρώντας μέχρι το 8. Μετά από τις αναπνοές τους λένε να σφίγγουν το σώμα τους όσο πιο πολύ μπορούν, τα πόδια, τα χέρια, τους γοφούς, το πρόσωπο και να μένουν έτσι για λίγα δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια να χαλαρώνουν εντελώς και να αναπνέουν βαθιά και αργά. Το επαναλαμβάνετε ακόμη 1 με 2 φορές, μέχρι να βεβαιωθείτε ότι χαλάρωσαν.
2. **«Πάνω-κάτω...»:** Σε αυτήν την άσκηση είσαστε όλοι όρθιοι στον κύκλο με τα χέρια στην ανάταση ηνωμένα σε σχήμα κύκλου και ακούτε μία χαλαρή μουσική. Εισπνέετε βαθιά. Εκπνέετε αφήνοντας ταυτόχρονα τον κορμό σας να πέσει όλος μπροστά με τα

¹³ Ενδείκνυνται και για το κλείσιμο της συνάντησης και πιο σπάνια για την αρχή, αν η ομάδα είναι αναστατωμένη.

γόνατα ελαφρά λυγισμένα. Το κεφάλι κρέμεται και τα χέρια πέφτουν χαλαρά προς τα κάτω. Στη συνέχεια εισπνέετε, ενώ σηκώνεστε αργά, ένα ένασπόνδυλο, μέχρι να βρεθείτε πάλι με τα χέρια στην ανάταση. Επαναλαμβάνετε άλλες δυο φορές και λέτε στα παιδιά ενώ κάνουν την άσκηση να φανταστούν ότι είναι μπαλόνια που φουσκώνουν και ξεφουσκώνουν.

3. **«Σαν μαριονέτες»:** Όλοι είσαστε στον κύκλο με το κεφάλι να πέφτει μπροστά, λυγισμένα τα γόνατα και τα χέρια κρεμασμένα σαν μαριονέτες. Δίνετε την οδηγία στα παιδιά να αρχίσουν να κινούν τα μέλη τους, όπως οι μαριονέτες, προς τα πάνω. Να τεντώσουν τα πόδια, να ισιώσουν τον κορμό, να ανεβάσουν το κεφάλι και τα χέρια ένα ένα. Ταυτόχρονα κάνετε και εσείς τις ίδιες κινήσεις.
4. **«Αναπνοές»:** Είσαστε όλοι όρθιοι στον κύκλο. Ζητάτε με ήρεμη φωνή από τα παιδιά να ενώσουν τις παλάμες τους και με ίσια πλάτη, χαλαρούς ώμους και τεντωμένα πόδια να στηριχτούν στο πάτωμα. Να παίρνουν αργές και βαθιές αναπνοές με κλειστά μάτια και να τα ανοίξουν όταν τους πείτε. Κάνετε κι εσείς το ίδιο. Επαναλαμβάνετε μία ή δυο φορές.
5. Χαλαρωτικές είναι και οι ασκήσεις 3 και 4 της επόμενης κατηγορίας (**«Ομαδικό μασάζ»** και **«Το ελεφαντάκι»**)

Ε) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ

1. **«Χειροκρότημα»:** Ξεκινάτε ένα ομαδικό ρυθμικό χειροκρότημα με αργό ρυθμό, που γίνεται όλο και πιο γρήγορος, χωρίς να το συντονίζει κανείς. Η Ομάδα συντονίζεται μόνη της. Τελειώνουν με ένα αυθόρμητο γρήγορο δυνατό χειροκρότημα.
2. **«Πέτα μου το μπαλάκι».** Σηκώνετε όλοι όρθιοι σε κύκλο μπροστά από τις καρέκλες σας. Δίνετε σε ένα παιδί ένα μπαλάκι. Του ζητάτε να πει με ποιο συναίσθημα φεύγει από τη συνάντηση και να πετάξει το μπαλάκι σε όποιο παιδί θέλει. Το επόμενο στέλνει το μπαλάκι σε κάποιο παιδί που δεν έχει μιλήσει ή και σε εσάς.
3. **«Ομαδικό μασάζ».** Η Ομάδα σχηματίζει κύκλο με τα μέλη της όρθια. Καθένας στρέφεται έτσι ώστε να βλέπει την πλάτη αυτού που είναι στα δεξιά του. Μόλις δώσετε το σύνθημα, κάθε παιδί θα ξεκινήσει να κάνει μασάζ στους ώμους του μπροστινού του. Συμμετέχετε και εσείς. Είναι πολύ χαλαρωτικό. Αν θέλετε να το διασκεδάσουν περισσότερο κάνετε το παρακάτω παιχνίδι.
4. **«Το ελεφαντάκι».** Μπαίνετε σε κύκλο, ο ένας πίσω από τον άλλον. Ο Συντονιστής είναι και αυτός στον κύκλο και αρχίζει να διηγείται την παρακάτω ιστορία, κάνοντας ταυτόχρονα με τα χέρια του ένα είδος «μασάζ» στον μπροστινό του με τον τρόπο που θα ταίριαζε κάθε φορά, για να «αναπαραστήσει» την κίνηση που «κρύβουν» οι λέξεις με τα κόκκινα γράμματα. Την ίδια κίνηση κάνουν όλοι ταυτόχρονα σ αυτόν που βρίσκεται μπροστά τους μέχρι να φτάσει πάλι στον Συντονιστή, ο οποίος την αλλάζει και περνά στην επόμενη:

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένα ελεφαντάκι, που ξεκίνησε να πάει στο δάσος....**Περπατούσε, περπατούσε** (χτυπάτε ελαφρά με όλη την παλάμη σας την πλάτη του μπροστινού σας, όχι πολύ δυνατά, σαν να πατάει το ελεφαντάκι με το πέλμα του: πατ...πατ...πατ...) **μέχρι που συνάντησε έναν ξυλοκόπο που έκοβε ξύλα.** (τεντώνετε τις παλάμες σας και χτυπάτε την πλάτη του μπροστινού σας κάθετα, σαν να κόβετε με το τσεκούρι ξύλα)....**Έκοβε...έκοβε...** (Κάνετε τις ίδιες κινήσεις). **Ξαφνικά άρχισε να φυσάει ένας δυνατός άνεμος!!!.... Φυσούσε... φυσούσε ...** (ανακατεύετε με τα χέρια σας τα μαλλιά του μπροστινού σας σαν να τα ανακατεύει ο άνεμος...)και

τα φύλλα έπεφταν... έπεφταν...(οι παλάμες σας ακουμπούν ελαφρά το κεφάλι και την πλάτη του μπροστινού σαν να πέφτουν επάνω του φύλλα). **Μετά άρχισε να βρέχει... να βρέχει** (χτυπάτε απαλά με την άκρη των δακτύλων σας την πλάτη και το κεφάλι του μπροστινού σας σαν να πέφτουν σταγόνες βροχής). Το ελεφαντάκι έτρεξε γρήγορα να κρυφτεί στο σπιτάκι του και **άρχισε να πληκτρολογεί το παρακάτω email στη μαμά του** (χτυπάτε έντονα την πλάτη του μπροστινού σας με τις άκρες των δακτύλων σας σαν να γράφετε στο πληκτρολόγιο του κομπιούτερ):

«Αγαπημένη μου μαμά...Εκεί που είχα πάει στο δάσος και περπατούσα, περπατούσα... (ξαναλέτε τις ίδιες λεπτομέρειες κάνοντας τις ίδιες κινήσεις όπως προηγουμένως)... μέχρι που μπήκα στο σπιτάκι μου και άρχισα να πληκτρολογώ την ιστορία μου σε σένα αγαπημένη μου μαμά! Σε φιλώ το παιδί σου!» (τελειώνετε με τις κινήσεις του πληκτρολογίου)

5. **«Σαν ταινία»** Ζητάτε από τα παιδιά να σταθούν όρθια σε κύκλο, κρατώντας τα χέρια. Κλείνουν τα μάτια τους και παίρνουν βαθιές αναπνοές. Καθώς έχουν τα μάτια τους κλειστά, όλα όσα έγιναν στη σημερινή συνάντηση περνάνε από μπροστά τους σαν ταινία. Επιλέγουν ένα πράγμα που θεωρούν σημαντικό και που θα πάρουν μαζί τους όταν φύγουν από την αίθουσα (συναίσθημα, ιδέα, τι τους άρεσε περισσότερο...) ή κάτι που έμαθαν για τον εαυτό τους. Μετά από ένα λεπτό τους λέτε να ανοίξουν τα μάτια και όποιος θέλει να το μοιραστεί με την Ομάδα.¹⁴
6. **«Δίνουμε και παίρνουμε ενέργεια»:** Όλα τα παιδιά στέκονται σε έναν κύκλο κρατώντας τα χέρια, μαζί με εσάς. Σφίγγετε το χέρι του παιδιού στα δεξιά σας, και αυτό με τη σειρά του θα σφίξει το χέρι του παιδιού στα δεξιά του με την ίδια δύναμη. Αυτό συνεχίζεται μέχρι το τελευταίο παιδί που κρατά το αριστερό σας χέρι σας. Ο στόχος είναι να το σφίξει με την ίδια δύναμη με την οποία είχατε ξεκινήσει.¹⁵
7. **«Με τα μάτια κλειστά»** Όπως κάθεστε όλοι σε κύκλο, πιάνετε τα χέρια, κλείνετε τα μάτια και επικεντρώνετε τη σκέψη σας με τη σειρά σε κάθε μέρος του σώματός σας, ξεκινώντας από τα πόδια. Μετά από δύο λεπτά τα ανοίγετε και μοιράζεστε με τη σειρά μονολεκτικά το συναίσθημα με το οποίο φεύγετε.

Παραλλαγή της προηγούμενης άσκησης: Κοιτάτε τους άλλους προσεκτικά έναν έναν. Κλείνετε τα μάτια. Φέρνετε στο μυαλό σας ένα ένα όλα τα πρόσωπα. Πού βρίσκονται; Τι φοράνε; Ποιοι είναι δίπλα τους; Ανοίξετε τα μάτια και ξανακοιτάξετε τους.¹⁶

8. **«Το μονοπάτι»:** Απλώνετε στο πάτωμα ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου και μαρκαδόρους ή ξυλομπογιές. Λέτε στα μέλη να καθίσουν γύρω από το χαρτί, να θυμηθούν την πορεία της ομάδας τη χρονιά που πέρασε και να συνεργαστούν, για να την απεικονίσουν επάνω στο χαρτί σαν ένα μεγάλο μονοπάτι. Να συζητήσουν. Θα είναι ίσιο; Φαρδύ ή στενό; Θα έχει στροφές, ανόδους και καθόδους; Θα έχει εμπόδια και ποια θα είναι αυτά (δυσκολίες που

¹⁴ Διασκευή από τις “205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων” της Ζάννας Αρχοντάκη και Δάφνης Φιλίππου, σ. 261.

¹⁵ Από το εγχειρίδιο «Σεβασμός της Διαφορετικότητας και Πρόληψη της Βίας» [https://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/entaxi/HFC - .pdf](https://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/entaxi/HFC_-_pdf)

¹⁶ Από τις “205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων” της Ζάννας Αρχοντάκη και Δάφνης Φιλίππου, σ. 262.

αντιμετώπισε η ομάδα); Θα έχει λουλούδια (ευχάριστες στιγμές); Ποια σημαντικά γεγονότα θυμούνται από την χρονιά που πέρασε; Να τα καταγράψουν επάνω στο μονοπάτι και να δώσουν μία προοπτική για το μέλλον. Πού οδηγεί το μονοπάτι τώρα που ολοκληρώνει η Ομάδα τις εργασίες της; (Για την τελευταία ή προτελευταία Συνάντηση της χρονιάς).

9. **«Αγκαλιές»** Όλοι είναι όρθιοι σε κύκλο. Εσείς στέκεστε έξω από αυτόν και φωνάζετε αριθμούς. Κάθε αριθμός που ακούγεται, αντιπροσωπεύει τον αριθμό των ατόμων που πρέπει να αγκαλιαστούν μεταξύ τους. Αν, για παράδειγμα, ο αριθμός που θα ακουστεί είναι το 3, τα παιδιά αγκαλιάζονται ανά τρία. Στο τέλος φωνάζετε τον αριθμό όλων των μελών της ομάδας, μαζί με εσάς και αγκαλιάζετε όλοι μαζί.¹⁷

ΣΤ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

1. “Μάντεψε ποιος ...”

Το κάθε παιδί και ο Συντονιστής γράφει ανώνυμα σε ένα χαρτί κάποια στοιχεία για τον εαυτό του (ενδιαφέροντα, προτιμήσεις σε μαθήματα, στοιχεία του χαρακτήρα). Μαζεύετε τα χαρτάκια και τα ξαναμοιράζετε τυχαία. Το κάθε παιδί διαβάζει από ένα χαρτάκι και οι υπόλοιποι προσπαθούν να βρουν ποιος είναι.

2. **«Μιλάμε για τον εαυτό μας»:** Χωρίζετε τα παιδιά σε ζεύγη και ζητάτε από όλα τα ζευγάρια να καθίσουν στον κύκλο. Μοιράζεστεσε κάθε παιδί από ένα φύλλο με τον παρακάτω πίνακα για να τον συμπληρώσει και στη συνέχεια να διαβάσει ο ένας στον άλλον στον άλλον τι έχει γράψει. Στη συνέχεια θα παρουσιάσει ο ένας τον άλλον στην ολομέλεια. Θα μπορούσε ο πίνακας αυτός να αντικατασταθεί με το σκίτσο ενός ανθρώπου και γύρω γύρω σε συννεφάκια όπως στα κόμικς να είναι γραμμένες οι ερωτήσεις. Μπορούν επίσης να είναι γραμμένες στα πέταλα ενός μεγάλου λουλουδιού ή στα φτερά μιας πεταλούδας.(Στην περίπτωση αυτή θα έχουμε λιγότερες ερωτήσεις.)

Το όνομά μου	
Το όνομα που θα ήθελα να έχω	
Το αγαπημένο μου χρώμα (ζώο, τόπος, λουλούδι...)	
Η ομάδα που υποστηρίζω.	
Ο αγαπημένος μου τόπος	
Το χόμπι μου	
Αυτό που μου αρέσει να κάνω περισσότερο	
Αυτό που δεν μου αρέσει να κάνω	
Ένα δώρο που θα ήθελα να μου	

¹⁷ Η άσκηση μπορεί να χρησιμεύσει στην αρχή της χρονιάς για το δέσιμο της ομάδας ή στην τελευταία συνάντηση σαν αποχαιρετισμός.

προσφέρουν	
Κάποιος τόπος που θα ήθελα να επισκεφτώ	
Κάτι που εύχομαι να μου συμβεί	
Κάτι που δεν θα ήθελα να μου συμβεί	
Κάτι που θα ήθελα να μάθω	

Οι ερωτήσεις είναι ενδεικτικές. Μπορείτε να κάνετε διαφορετικές, να αφαιρέσετε ή να προσθέσετε και άλλες.

3. **«Ένα όνομα, μία ιστορία...»:**Χωρίζετε τα μέλη της ομάδας σε ζευγάρια και ο ένας λέει στον άλλον το όνομά του και την ιστορία του ονόματός του (από ποιον το πήρε, γιατί το επέλεξαν οι γονείς του, αν του αρέσει, αν έχουν το όνομα ενός Αγίου ή ενός αρχαίου τι γνωρίζει γι αυτό το πρόσωπο...).
4. **«Βρες κάποιον/α που να...»**Μοιράζετε από μία φωτοτυπία του παρακάτω πίνακα σε κάθε παιδί. Σηκώνονται όλοι όρθιοι, κινούνται στο χώρο και κάνουν τις ερωτήσεις του παρακάτω πίνακα σε όσους μπορούν περισσότερους. Όποιος απαντάει θετικά σε κάποια ερώτηση γράφουν το μικρό του όνομα στο ανάλογο τετράγωνο. Οι ερωτήσεις που δίνουμε είναι ενδεικτικές. Μπορείτε να τις αλλάξετε ή να προσθέσετε δικές σας.

Τους δίνετε 5-10 λεπτά για να ρωτήσουν όσους μπορούν περισσότερους.Αφού τελειώσουν, κάθονται στον κύκλο και διαβάζουν στην ολομέλεια τα ονόματα που έγραψαν στο κάθε κουτάκι.

ΒΡΕΣ ΚΑΠΟΙΟΝ/Α ΠΟΥ ΝΑ....

είναι το ίδιο ζώδιο με σένα	γυμνάζεται τρεις φορές την εβδομάδα	παίζει μπάσκετ
Του/της αρέσει το ποδόσφαιρο	Του/της αρέσουν τα μαθηματικά	λατρεύει το σινεμά

έχει πάρει αποβολή	παίζει μουσική	μαθαίνει χορό
σας αρέσει ο ίδιος/α ηθοποιός, τραγουδιστής/τρια	του/της αρέσει να τραγουδάει	ζωγραφίζει

5. **«Όποιον πάρει η μπάλα...»:** Κρατάτε μια μικρή μπάλα και στέκεστε όλοι όρθιοι στον κύκλο. Λέτε πρώτοι το όνομά σας και πετάτε την μπάλα σε ένα μέλος της ομάδας, που κάνει το ίδιο: λέει το όνομά του και πετάει την μπάλα σε κάποιο άλλο παιδί. Συνεχίζετε με γρήγορο ρυθμό. Όταν τελειώσουν, πετάνε την μπάλα λέγοντας το όνομα του παιδιού που την στέλνουν αντί για το δικό τους. Ξεκινάτε πρώτοι εσείς. Συνεχίζουν μέχρι όλοι να πάρουν την μπάλα και να ακούσουν το όνομά τους. Ρωτάτε στο τέλος αν υπάρχει κάποιος που δεν άκουσε το όνομά του. Αν δεν γνωρίζουν όλοι τα ονόματα των υπολοίπων και δυσκολεύτηκαν στην δεύτερη φάση, το επαναλαμβάνετε άλλη μία φορά.
6. **«Μαλλιά κουβάρια»** (Είναι παραλλαγή της προηγούμενης άσκησης): Κρατάτε ένα κουβάρι, δένετε την άκρη του νήματος σε ένα δάχτυλό σας, λέτε το όνομά σας και πετάτε το κουβάρι σε ένα παιδί απέναντί σας. Εκείνο με τη σειρά του δένει το νήμα στο δάχτυλό του, το τεντώνει, λέει το όνομά του και πετάει το κουβάρι σε ένα παιδί απέναντί. Το δένει κι αυτό στο δάχτυλό του, λέει το όνομά του και το πετάει σε κάποιο άλλο, μέχρι να πάρει το κουβάρι το τελευταίο παιδί. Έτσι σχηματίζεται ένα δίχτυ, που συμβολίζει το δέσιμο και την επικοινωνία στην ομάδα. Τώρα το κουβάρι θα ακολουθήσει την αντίστροφη πορεία μέχρι να φτάσει πάλι σε σας χωρίς να μπερδευτεί κάπου. Το παιδί που πήρε το κουβάρι τελευταίο το πετάει πίσω σε αυτόν που του το πέταξε λέγοντας το όνομα του άλλου, αυτός το πετάει στον προηγούμενο λέγοντας το όνομά του μέχρι να φτάσει πίσω σε σας. Για να μην μπερδευτεί το νήμα πρέπει να φροντίζετε να το κρατάτε κατά τη διάρκεια της άσκησης συνεχώς τεντωμένο.
7. **«Ας συστηθούμε!»:** Κάθεστε σε κύκλο. Λέτε πρώτα εσείς το όνομά σας και λίγα λόγια για τον εαυτό σας. Το ίδιο κάνει και ο Συμπρωταγωνιστής. Συνεχίζετε με τον ίδιο τρόπο μέχρι να παρουσιάσουν όλοι τον εαυτό τους με τη σειρά.

Ζ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΔΕΣΙΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

1. **«Κόμπος»:** Πιάνετε όλοι από τα χέρια (μαζί και εσείς) σε κύκλο σχηματίζοντας μία αλυσίδα. Αρχίζουν κάποιοι να μπαίνουν στα κενά της αλυσίδας χωρίς να αφήνουν τα χέρια των διπλανών τους μέχρι να δεθεί όλη η ομάδα σε ένα «κόμπο». Αρχίζετε σιγά-σιγά να ξεμπερδεύετε, χωρίς να σπάτε την αλυσίδα, μέχρι να σχηματίσετε ξανά κύκλο. Χειροκροτάτε όλοι. Αν δεν τα καταφέρουν, ξαναπροσπαθούν άλλη μία φορά. Ευχαριστείτε και ανανεώνετε το ραντεβού για την επόμενη συνάντηση.¹⁸
2. **«Καλά ξεμπερδέματα...»**(Είναι παραλλαγή της προηγούμενης άσκησης): Σηκώνονται όλα τα παιδιά όρθια και στέκονται πολύ κοντά το ένα στο άλλο, χωρίς συγκεκριμένη διάταξη. Σταυρώνουν τα χέρια και πιάνουν το χέρι των παραδιπλανών τους, που βρίσκονται δεξιά και αριστερά τους. Σε αυτό το σημείο πρέπει να είναι όλα εντελώς μπερδεμένα. Πρέπει να ξεκινήσουν να προσπαθούν να ξεμπερδεύονται χωρίς να αφήνουν καθόλου τα χέρια τους. Στην άσκηση συμμετέχετε και εσείς..¹⁹
3. **«Το «παζλ» της Ομάδας»:** Πάνω σε ένα μεγάλο χαρτόνι έχετε σχεδιάσει από πριν ένα μεγάλο σχήμα, που μπορεί να είναι το έμβλημα της ομάδας (π.χ. ένα οικοσystème). Το χωρίζετε με μολύβι σε τόσα (περίπου ισομεγέθη) ακανόνιστα κομμάτια όσα είναι και τα μέλη της ομάδας και γράφετε επάνω στο καθένα από έναν αριθμό. Ζωγραφίζετε σε χαρτί του μέτρου το έμβλημα στο ίδιο μέγεθος και το χωρίζετε με μολύβι σε κομμάτια, στο ίδιο σχήμα, μέγεθος και αριθμό με προηγουμένως. Γράφετε στο καθένα τον αριθμό που έχει το αντίστοιχό του στο χαρτόνι. Τα κόβετε, μοιράζετε από ένα σε κάθε παιδί και ζητάτε να γράψουν κάτι για την ομάδα, πχ μια ευχή, ή να κάνουν μια ζωγραφιά, που τους αντιπροσωπεύει και να γράψουν το μικρό τους όνομα στην λευκή πλευρά του χαρτιού, ώστε στην άλλη να φαίνεται ο αριθμός του. Στη συνέχεια τα παιδιά κολλάνε τα χαρτάκια στο μεγάλο χαρτόνι στην κατάλληλη θέση με βάση τον αριθμό που έχει στη μία όψη, έτσι ώστε να σχηματιστεί το έμβλημα της ομάδας σαν παζλ. Τα ρωτάτε τι συμβολίζει το παζλ και ποια η σημασία του κάθε μέλους-κομματιού για το σύνολο.
4. **«Ήταν ένα μικρό καράβι...»:** Έχετε αναθέσει από πριν σε κάποια μέλη να ζωγραφίσουν πάνω σε μεγάλο χαρτί ή χαρτόνι ένα καράβι. Στα φινιστρίνια του καραβιού κολλάτε από μια φωτογραφία ή σκίτσο του προσώπου του κάθε μέλους. (Προαιρετικά οι Συντονιστές είναι οι καπετάνιοι...) Τις φωτογραφίες μπορούν να φέρουν τα μέλη ή να τις έχετε βγάλει εσείς. (Αντί για καράβι μπορείτε να ζωγραφίσετε ένα τρένο, με τα πρόσωπα των παιδιών στα παράθυρα (και των Συντονιστών στην ατμομηχανή...)). Βέβαια δεν θα πείτε στα παιδιά πού να σας τοποθετήσουν. Θα τα αφήσετε να το βρουν μόνα τους.) Καλοτάξιδη η Ομάδα!!!!
5. **«Το Δέντρο της Ομάδας...»:** Σχεδιάζετε από πριν ένα μεγάλο δέντρο με χοντρό κορμό, χοντρά κλαδιά και ρίζες και τα χρωματίζετε με ανοιχτό καφέ χρώμα. Κάποια παιδιά αναλαμβάνουν να γράψουν στον κορμό τους Κανόνες της ομάδας και στις χοντρές ρίζες τις Αξίες πάνω στις οποίες στηρίζεται η ομάδα (βλ. αντίστοιχα Συμβόλαιο και Ακροστιχίδα από τις σχετικές Συναντήσεις της 1^{ης} Ενότητας του Γ' Μέρους).

¹⁸ Μπορεί να είναι και άσκηση Κλεισίματος. Όταν την κάναμε, τα παιδιά έφευγαν ενθουσιασμένα που η ομάδα μπόρεσε να ξεμπερδευτεί χωρίς να σπάσει η αλυσίδα.

¹⁹ Πηγή: 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης Ζάννα Αρχοντάκη, Δάφνη Φιλίππου, σελ. 103

Μοιράζετε στα παιδιά από ένα χαρτί Α4, μαρκαδόρους, κόλλες και ψαλίδια και τους λέτε να ακουμπήσουν την παλάμη τους στο χαρτί και να ζωγραφίσουν το περίγραμμά της. Στη συνέχεια να την ζωγραφίσουν εσωτερικά, όπως θέλει ο καθένας, και να γράψει κάπου το μικρό του όνομα, έτσι ώστε να είναι ευδιάκριτο. Να κόψουν το περίγραμμα γύρω γύρω και να κολλήσουν την «παλάμη» τους σε κάποιο κλαρί του δέντρου, σαν να είναι φύλλο. Έτσι έχουμε την ομάδα σαν δέντρο, με φύλλα τα παιδιά. Μπορείτε να βάλετε και σεις κάπου τις παλάμες σας.

Η) ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ²⁰

1. **«Ποιος είμαι»:**Μοιράζετε στα παιδιά από μία κόλλα Α4 με φωτοτυπημένο, σε μεγάλο μέγεθος, το σχήμα μιας ασπίδας ή ενός οικόσημου ή χαρταετού σε σχήμα ρόμβου, χωρισμένο σε τέσσερα μέρη. Στο επάνω μέρος της κόλλας έχετε γράψει τον τίτλο: «Γράφω ...». Μέσα στο πρώτο κομμάτι : «...κάτι που μου αρέσει να κάνω» στο δεύτερο «:...κάτι θετικό στη ζωή μου», στο τρίτο: «...κάτι θετικό στο σχολείο μου» και στο τέταρτο: «κάτι που θέλω να πετύχω στο μέλλον». Στο κάτω μέρος της σελίδας μπορούν να γράψουν ένα ρητό, ένα απόφθεγμα ή μία σκέψη που τους εκφράζει.Στην ολομέλεια ο καθένας παρουσιάζει τον εαυτό του στους υπόλοιπους.
2. **«Γράφουμε τα θετικά των άλλων»:**Τα παιδιά στέκονται όρθια. Στην πλάτη του καθενός στερεώνετε με καρφίτσα από μία κόλλα χαρτί. Θα κινούνται ελεύθερα στο χώρο και θα γράφουν ο ένας στην πλάτη του άλλου κάτι που τους αρέσει σ αυτόν. Να προσπαθήσουν να γράψουν κάτι σε όλους ανώνυμα, προσέχοντας να μην παραλείψουν κάποιον. Όταν τελειώσουν, κάθεστε στον κύκλο και διαβάζουν αυτά που τους έγραψαν. Στην ολομέλεια ρωτάτε τι τους έκανε εντύπωση. Ανακάλυψαν κάτι για τον εαυτό τους που δεν το ήξεραν και που δεν μπορούσαν να φανταστούν; Τι είναι πιο εύκολο; Να βρίσκουμε τα θετικά των άλλων ή τα αρνητικά; Μπορείτε βέβαια να συμμετέχετε και σεις στην άσκηση.
3. **«Απ' την καλή κι απ' την ανάποδη...»:** Μοιράζετε δύο χαρτιά Α4 και μαρκαδόρους και ζητάτε από τα παιδιά να φτιάξει το καθένα: στο ένασκίτσο του εαυτού του με τα προτερήματά του («η καλή») και στο άλλο ένα σκίτσο με αυτά που θεωρεί μειονεκτήματα ή ελαττώματα («η ανάποδη»). Στη συνέχεια τους δίνετε κόλλα και κολλάνε μεταξύ τους τα χαρτιά«πλάτη με πλάτη» με τέτοιο τρόπο, ώστε στη μία όψη να φαίνονται τα προτερήματα και στην άλλη τα ελαττώματά τους. Στην ολομέλεια κάθονται στον κύκλο, παρουσιάζει ο καθένας αυτά που έγραψε για τον εαυτό του και οι υπόλοιποι μπορούν να του πουν προτερήματα που έχει, αλλά ο ίδιος δεν τα αντιλαμβάνεται ή ποια ελαττώματα νομίζει ότι έχει, αλλά οι άλλοι δεν τα βλέπουν σ αυτόν.

Ρωτάτε: Πώς αισθάνονται όταν μιλάνε οι ίδιοι για τα θετικά τους και πώς όταν μιλάνε για τα αρνητικά τους; Ποιο είναι πιο εύκολο; Διαπιστώνουμε ότι όλοι έχουμε προτερήματα και ελαττώματα. Και καλό είναι να τα γνωρίζουμε και να τα αποδεχόμαστε, για να κάνουμε κάτι γι αυτά. Μπορούμε να μετατρέψουμε ένα ελάττωμα σε προτέρημα;

Συμμετέχετε κι εσείς στην άσκηση, αποκαλύπτοντας εν μέρει τις δύο σας πλευρές. Ρωτήστε τα παιδιά αν βλέπουν σε σας κάποια ελαττώματα που εσείς δεν μπορείτε να δείτε στον εαυτό σας, για να πάρετε ανατροφοδότηση και να βελτιωθείτε. Να είστε αυθεντικοί, χωρίς να εκτεθείτε ή να απομυθοποιήσετε τον εαυτό σας.

²⁰ Οι ασκήσεις αυτογνωσίας ταυτόχρονα είναι και ασκήσεις καλύτερης γνωριμίας μεταξύ των μελών.

4. **«Φιλοφρονήσεις»:**Περπατάτε ελεύθερα στον χώρο και σε όποιον συναντάτε κάνετε μία φιλοφρόνηση, ένα θετικό σχόλιο για την εμφάνισή του. Όπως και στις άλλες ασκήσεις φροντίζουμε να κάνουμε φιλοφρονήσεις σε όσο γίνεται περισσότερους. Ο άλλος μπορεί να μας κάνει κι εκείνος. Κάθεστε στον κύκλο και συζητάτε στην ολομέλεια πώς αισθανθήκατε. Πώς αισθανθήκατε με αυτά που σας έλεγαν; Σας ήταν εύκολο να αποδεχτείτε θετικά σχόλια από τους άλλους; Πώς αντέδρασαν οι άλλοι στις φιλοφρονήσεις σας και πώς νιώσατε;
5. **«Το γενεαλογικό μου δέντρο»:**Χωρίζετε τα παιδιά σε ζευγάρια και τους ζητάτε να φτιάξει ο καθένας το γενεαλογικό του δέντρο, με τους γονείς, τους παππούδες, τους θείους και τα αδέρφια του, αν έχει. Κάτω από κάθε όνομα να σημειώσει ένα ή δυο επίθετα που χαρακτηρίζουν το κάθε πρόσωπο. Αφού τελειώσουν να μιλήσουν γι αυτά τα πρόσωπα στο ταίρι τους. Να σκεφτούν αν μερικά από τα επίθετα που έγραψαν για τους συγγενείς τους χαρακτηρίζουν και τους ίδιους. Να αναφερθούν σε κάποιες σημαντικές ιστορίες των προσώπων, αν υπάρχουν.
6. **«Η ζωή μου»:**Χωρίζετε τους μαθητές σε ζευγάρια. Τους ζητάτε να θυμηθούν τα πιο σημαντικά γεγονότα της ζωής τους, ευχάριστα και δυσάρεστα. Στη συνέχεια να απεικονίσουν σε ένα χαρτί τη ζωή τους σαν ένα μονοπάτι σε ένα φανταστικό τοπίο και σε κάποια σημεία να σημειώσουν επιγραμματικά αυτά τα γεγονότα. Όπως είναι χωρισμένοι σε ζεύγη συζητούν για 10' γι αυτά τα γεγονότα και πώς τους επηρέασαν και μπορεί να πει ο καθένας πώς φαντάζεται τη συνέχεια της ζωής του, ποιοι είναι οι στόχοι του για το μέλλον. Συζητούν μεταξύ τους και όποιος θέλει παρουσιάζει το μονοπάτι της ζωής του στην ολομέλεια.

Θ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ

1. **«Τι περιμένω»:**Χωρίζετε τα παιδιά σε ζευγάρια. Μιλάει πρώτα ο ένας για 2-3 λεπτά λέγοντας για ποιο λόγο συμμετέχει στην ομάδα και τι περιμένει από αυτήν, ενώ ο άλλος τον ακούει προσεκτικά. Για να διαπιστώσει αν τα κατάλαβε καλά θα τα επαναλάβει και στην συνέχεια θα αλλάξουν ρόλους. Τους ενημερώνετε ότι στην ολομέλεια θα πει ο ένας αυτά που είπε ο άλλος. Καθώς τα παιδιά μιλάνε καταγράφετε τις προσδοκίες τους στον πίνακα ή σε flipchart ή σε διαδραστικό πίνακα. Συζητάτε κατά πόσον μπορούν να πραγματοποιηθούν και λέτε στα παιδιά ότι με βάση αυτές θα κάνετε στο τέλος της χρονιάς αξιολόγηση του έργου της ομάδας. Αναθέτετε σε ένα παιδί να τις γράψει σε ένα χαρτόνι και το έχετε αναρτημένο στην αίθουσα όλο τον χρόνο, σαν έναν οδηγό για τη δουλειά σας. Και οι προσδοκίες όπως και οι κανόνες της ομάδας μπορούν κατά τη διάρκεια της χρονιάς να συμπληρωθούν.
2. **«Ο ήλιος των προσδοκιών»:**Σε ένα χαρτόνι σχεδιάζετε έναν μεγάλο ήλιο με τόσες ακτίνες όσες και τα παιδιά. Τοποθετείτε τον ήλιο στο πάτωμα και σε κάθε ακτίνα το κάθε παιδί γράφει μία προσδοκία για την ομάδα. Μπορούν να μιλάνε μεταξύ τους ή να βλέπουν τις προσδοκίες των άλλων, για να γράφουν διαφορετικές. Μέσα στον ήλιο μπορείτε να βάλετε μία φωτογραφία της ομάδας. Διαβάζετε τις προσδοκίες και συζητάτε αν μπορούν να πραγματοποιηθούν. Αναρτάτε το χαρτόνι στον τοίχο, για να παραμείνει εκεί όλη τη χρονιά και να διαπιστώσετε στο τέλος κατά πόσον οι προσδοκίες τους ικανοποιήθηκαν.

3. **«Ο κήπος με τις προσδοκίες»:** Δίνετε σε κάθε παιδί από μία μεγάλη φωτοτυπημένη μαργαρίτα ή μία μεγάλη μέλισσα. Στα πέταλα της μαργαρίτας ή στα φτερά της μέλισσας γράφουν τα παιδιά τις προσδοκίες τους. Στην ολομέλεια διαβάζει το καθένα αυτά που έγραψε, τα συζητάτε και κολλάτε τα λουλούδια και τις μέλισσες σε ένα μεγάλο χαρτόνι. Το αναρτάτε στον τοίχο, για να μείνει όλη τη χρονιά και να κάνετε στο τέλος αξιολόγηση του έργου της ομάδας ανάλογα με τον βαθμό ικανοποίησης των προσδοκιών.
4. **«Η κάλπη...»:** Η ομάδα κάθεται στον κύκλο. Δίνετε από ένα χαρτάκι σε κάθε παιδί και τους ζητάτε να γράψουν τις προσδοκίες τους σχετικά με την Ομάδα. Στο κέντρο του κύκλου έχετε τοποθετήσει ένα κουτί, σαν κάλπη. Τους λέτε να σηκωθούν να ρίξουν τα χαρτάκια τους μέσα διπλωμένα. Ξανακάθονται στον κύκλο και, αφού κουνήσετε το κουτί, για να ανακατευτούν, περνάτε από μπροστά τους και τραβάνε από ένα χαρτάκι. Τα διαβάζουν στην ολομέλεια και τα σχολιάζετε. Γράφουν τις προσδοκίες σε ένα χαρτόνι και τις κρατάτε στον τοίχο, ώστε στο τέλος να διαπιστώσετε σε ποιο βαθμό ικανοποιήθηκαν.

Ι) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. **«Ένα τούβλο με πολλές χρήσεις»:** Αφήνετε ένα τούβλο (ή κάποιο άλλο αντικείμενο) στο πάτωμα ή επάνω σε ένα τραπέζι. Τους μοιράζετε από ένα χαρτί και ένα στυλό και τους ζητάτε μέσα σε 3 λεπτά να σκεφτεί ο καθένας μόνος του όσους περισσότερους τρόπους χρήσης του μπορεί και να τους σημειώσει στο χαρτί. Μπορούν να είναι και οι πιο περίεργοι. Στο τέλος ανακοινώνουν στην ολομέλεια τις ιδέες τους και τις καταγράφετε στον διαδραστικό πίνακα ή σε ό,τι άλλο έχετε στη διάθεσή σας. Ρωτάτε τα παιδιά τι διαπιστώνουν από αυτή την άσκηση. Πόσες ιδέες σκέφτηκε μόνος του ο καθένας και πόσες η ομάδα; Αυτό αποδεικνύει πόσο σημαντική είναι η ομαδική δουλειά.
2. **«Τα αγάλματα»:** Χωρίζετε τα παιδιά σε ζευγάρια. Τους δίνετε την οδηγία ο ένας να είναι η εύπλαστη ύλη, π.χ. πηλός, και ο άλλος ο γλύπτης που θα του δώσει την μορφή που θέλει: χωρίς να μιλάει του υποδεικνύει πώς θα είναι το σώμα του (καθιστό, όρθιο ή ξαπλωμένο), του «φτιάχνει» τα χέρια και τα πόδια του, του γυρίζει το κεφάλι του προς τα εκεί που θέλει να κοιτάζει κλπ. Όταν οι γλύπτες δώσουν την μορφή που θέλουν στο γλυπτό τους, κάθεστε στον κύκλο και μιλάνε τα «γλυπτά» και οι «γλύπτες». Τι μορφή ήθελαν να δώσουν στο γλυπτό; Το «γλυπτό» κατάλαβε τι παρίστανε; Ήταν εύκολο να είσαι «γλυπτό»; Πώς ήταν η συνεργασία τους; Πώς αισθάνθηκαν;

Παραλλαγή: Αντί να είναι ένας ο γλύπτης είναι πολλοί. Βάζετε ένα παιδί στο κέντρο του κύκλου και σηκώνεται ένας ένας και το διαμορφώνει όπως θέλει. Αυτό σημαίνει ότι αλλάζει το γλυπτό του προηγούμενου. Ο τελευταίος δίνει την τελική μορφή. Κάθεστε όλοι στον κύκλο και μιλάνε για τα συναισθήματά τους, όταν κάποιος άλλαζε το γλυπτό τους. Στο τέλος θα μιλήσει και το ίδιο το «γλυπτό». Ποια ήταν η τελική μορφή που πήρε; Παρίστανε κάτι; Πώς αισθανόταν σε όλη την διαδικασία;
3. **«Φτιάχνουμε μια ιστορία»:** Έχετε προετοιμάσει κάποιες εικόνες με αντικείμενα. Οι εικόνες είναι τόσες, όσα και τα παιδιά. Τις τοποθετείτε σε ένα κουτί και τις ανακατεύετε. Το κάθε παιδί τραβάει στην τύχη ένα χαρτί με μια εικόνα. Χωρίζετε τα παιδιά σε ζευγάρια. Ανά ζεύγος θα συνεργαστούν, για να βρουν μια ιστορία που να περιέχει τα δύο αυτά αντικείμενα. Στην ολομέλεια συζητούν για το πώς συνεργάστηκαν και αν δυσκολεύτηκαν.
4. **«Διαφημίζουμε την ομάδα μας»:** Χωρίζετε την ομάδα σε υποομάδες. Κάθε υποομάδα αναλαμβάνει να διαφημίσει με κάποιο τρόπο το πρόγραμμα που κάνετε. Μπορούν να δημιουργήσουν μία διαφήμιση για την τηλεόραση, μία αφίσα, ένα κολάζ, ένα ραδιοφωνικό

σποτ. Στην ολομέλεια παρουσιάζει κάθε υποομάδα το αποτέλεσμα της δουλειάς της και μιλάει για την συνεργασία τους.

5. **«Πώς θα βοηθήσουμε;»:** Χωρίζετε τα παιδιά σε δύο υποομάδες και τους μοιράζετε από ένα υποτιθέμενο πρόβλημα. Τους ζητάτε να συνεργαστούν μεταξύ τους και να προτείνουν λύσεις.

A) Συμμαθητής τους έχασε πρόσφατα την μητέρα του και ο πατέρας του έμεινε άνεργος. Το παιδί αναγκάζεται να σταματήσει τις δραστηριότητές του και την ξένη γλώσσα και έχει κλειστεί στον εαυτό του και έγινε εριστικό. Πρόσφατα μπλέχτηκε σε ένα καβγά με συμμαθητή του και μπορεί να τιμωρηθεί. Τι μπορείτε να κάνετε;

B) Η Ειρήνη ήταν ένα συνεσταλμένο παιδί και πολύ καλή μαθήτρια. Η Μαίρη, μια νέα μαθήτρια του σχολείου, την πλησιάζει και κερδίζει την εμπιστοσύνη της. Την απομονώνει από την παλιά της παρέα και την πείθει να μην ασχολείται με τα μαθήματα και να κάνει πιο έντονη ζωή. Η Ειρήνη αναλαμβάνει νέους ρόλους και η συμπεριφορά της αλλάζει. Πώς μπορείτε να βοηθήσετε τα δύο κορίτσια;

ΙΑ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

1. **«Χαλασμένο τηλέφωνο»:** Όπως κάθεστε στον κύκλο, λέτε στο παιδί που κάθεται δεξιά σας ψιθυριστά μια λέξη ή μία φράση, αν θέλετε να το κάνετε πιο δύσκολο. Εκείνο τη λέει στο αντί του διπλανού του, ώστε να μην την ακούν οι άλλοι. Το τελευταίος λέει τη λέξη που του είπε ο διπλάνος του και τη συγκρίνετε με αυτήν που είπατε. Μπορεί ο πρώτος που ξεκινάει το παιχνίδι να μην είσατε εσείς, αλλά κάποιος άλλος.
2. **«Παντομίμα»** Χωρίζετε τα παιδιά σε ζευγάρια και τους ζητάτε να γυρίσουν τις καρέκλες τους έτσι ώστε να κάθονται ανά δύο αντικριστά. Έχετε γράψει φράσεις σε χαρτάκια, (ή χρησιμοποιείτε κομμένες φράσεις από το Έντυπο «Παντομίμα», βλ. ιστότοπο, αρ. 66) τις ανακατεύετε και δίνετε σε κάθε μέλος από 2, ζητώντας του να τις κρατήσει μυστικές. Καθένας από κάθε ζευγάρι θα προσπαθήσει για δύο λεπτά να δώσει στον άλλον να καταλάβει τι λένε οι φράσεις χωρίς να μιλήσει ούτε να γράψει κάτι, παρά μόνο ανοιγοκλείνοντας το στόμα του ή και κάνοντας καθιστός παντομίμα. Ξεκινάει ο ένας για δύο λεπτά και μόλις πείτε «Αλλαγή!» αναλαμβάνει ο άλλος τον ίδιο ρόλο, για δύο λεπτά.
3. **«Το ρολόι».** Χωρίζετε τους μαθητές σε δύο υποομάδες και τους τοποθετείτε όρθιους σε δύο ομόκεντρους κύκλους έτσι ώστε αυτοί του εξωτερικού κύκλου να κοιτάζονται με τον απέναντί τους που είναι στον εσωτερικό. Οι μαθητές του εξωτερικού κύκλου λένε ένα συναίσθημα που ένιωσαν πρόσφατα στον απέναντί τους στον εσωτερικό κύκλο και εκείνος λέει ένα δικό του. Μπορεί να πουν οτιδήποτε άλλο, όπως ένα πρόβλημα που τους απασχολεί, ενώ ο απέναντι στον εσωτερικό κύκλο ή θα πει ένα δικό του πρόβλημα ή σύντομα μία λύση ή ένα συναίσθημα. (Εξαρτάται για ποιο σκοπό χρησιμοποιείτε την άσκηση). Μετά από ένα λεπτό δίνετε το σύνθημα ο εξωτερικός κύκλος να μετακινείται μια θέση δεξιά κάθε φορά, και τα ζευγάρια αλλάζουν. Αν μοιραστούν κάποιο συναίσθημα ή κάποιο πρόβλημα, θα καταλάβουν ότι και άλλοι έχουν, ίδια ή διαφορετικά. Αν προτείνουν λύση στο πρόβλημα του άλλου, θα καταλάβουν ότι υπάρχουν πολλές εναλλακτικές λύσεις

και ότι έχουν τη δυνατότητα επιλογής. Στην ολομέλεια όποια παιδιά θέλουν μιλάνε για το αν τους άρεσε η άσκηση και τι συμπεράσματα έβγαλαν.²¹

4. **«Εννοείς ότι...»:**Κάθεστε στον κύκλο. Λέει κάποιος ένα απλό πρόβλημα που τον έχει απασχολήσει πρόσφατα, όχι σημαντικό, για να μην εκτεθεί. Γυρίζετε ένα μπουκάλι που έχετε τοποθετήσει στο κέντρο του κύκλου, έτσι ώστε να «δείξει» κάποιον. Αυτός αναλαμβάνει να διευκρινίσει αυτό που ακούστηκε, λέγοντας: «Εννοείς ότι...». Δίνει διάφορες ερμηνείες μέχρι να πάρει καταφατική απάντηση. Αν ο πρώτος που θα δείξει το μπουκάλι δεν θέλει να μιλήσει, το ξαναγυρίζετε. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται, για να μιλήσουν όσοι επιθυμούν. Δεν είναι απαραίτητο να μιλήσουν όλοι.
5. **«Μιλάμε με τα μάτια»:**Όπως κάθεστε στον κύκλο σιωπηλοί, κοιτάξετε στα μάτια με κάποιον και συνεννοείστε με το βλέμμα και μόνο να αλλάξετε θέση. Επαναλαμβάνετε το ίδιο μερικές φορές.(Η άσκηση ενδείκνυται, για να καταλάβουν τα παιδιά την μη λεκτική επικοινωνία).
6. **«Το φονικό βλέμμα»:**Η ομάδα κάθεσαι στον κύκλο με τα μάτια κλειστά. Ακουμπάτε κάποιον και του ψιθυρίζετε ότι τον ορίζετε «δολοφόνο» και κάποιον άλλον ως «αστυνόμο». Ανοίγουν όλοι τα μάτια, σηκώνονται και κινούνται ελεύθερα στο χώρο με ησυχία. Ενημερώνετε τα παιδιά ότι υπάρχει ένας «δολοφόνος» ανάμεσά τους. Σε όποιον κλείσει το μάτι, θα πέσει κάτω κάνοντας ότι χτυπήθηκε ή θα βγει από τον κύκλο. Πρέπει να προσέχει ο «δολοφόνος» να μην τον εντοπίσει εύκολα ο «αστυνόμος». Όταν τον καταλάβει, τον συλλαμβάνει και το παιχνίδι τελειώνει. Στην ολομέλεια τους ρωτάτε αν τους άρεσε και ποιος ο σκοπός της άσκησης. (Και αυτή η άσκηση ενδείκνυται, για να καταλάβουν τα παιδιά την μη λεκτική επικοινωνία).

ΙΒ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ

1. **«Κάτι έχω να σου πω»:**Χωρίζετε τα παιδιά σε ζεύγη. Ενώ ο ένας διηγείται στον άλλον κάτι που συνέβη πρόσφατα και του δημιούργησε έντονα συναισθήματα, ο άλλος τον ακούει προσεκτικά, προσπαθώντας να καταλάβει όχι μόνο τι λέει, αλλά και πώς αισθάνεται. Δίνει μεγάλη σημασία στη γλώσσα του σώματος, τις εκφράσεις του προσώπου, τον τόνο της φωνής. Αποφεύγει να κρίνει αυτά που ακούει, να δίνει συμβουλές ή να λέει τι θα έκανε αν βρισκόταν στην ίδια θέση. Όταν τελειώσει αυτός που μιλάει, ο άλλος του λέει τι κατάλαβε και ποια συναισθήματα νομίζει ότι ένιωσε όταν μιλούσε. Αλλάζουν ρόλους. Στην ολομέλεια τους ρωτάτε αν ο άλλος τους πρόσεχε και αν κατάλαβε τι είπαν και πώς αισθάνθηκαν. Ποιος ρόλος ήταν πιο εύκολος;
2. **«Ακούω, μιλάω, παρατηρώ»:**Χωρίζετε τα παιδιά σε υποομάδες των τριών. Ο ένας θα είναι ομιλητής, ο δεύτερος ακροατής και ο τρίτος παρατηρητής. Ο ομιλητής και ο ακροατής κάθονται ο ένας απέναντι στον άλλον, για να έχουν βλεμματική επαφή. Ο ακροατής δείχνει ενδιαφέρον για αυτά που ακούει και δεν διακόπτει τον ομιλητή, παρά μόνο για να κάνει κάποια διευκρινιστική ερώτηση. Μόλις τελειώσει, επαναδιατυπώνει περιληπτικά αυτά που άκουσε και μαντεύει πώς αισθανόταν ο ομιλητής. Ο παρατηρητής στέκεται σε κάποια απόσταση και δεν παρεμβαίνει. Παρατηρεί πώς ακούει ο ακροατής και κρατάει σημειώσεις. Αν κάνει διευκρινιστικές ερωτήσεις, αν έχει κατάλληλη στάση σώματος και βλεμματική επαφή, αν δείχνει ενδιαφέρον,

²¹Το ρολόι είναι χρήσιμο για την επίλυση προβλήματος και τη λήψη απόφασης. Στην περίπτωση αυτή οι από μέσα λένε ένα πρόβλημα στους απέξω και εκείνοι προτείνουν λύσεις. Μοιάζει με τον καταιγισμό ιδεών.

αν αποδίδει σωστά αυτά που άκουσε. Αλλάζουν ρόλους, ώστε να περάσουν και οι τρεις από όλους τους ρόλους. Στο τέλος συζητούν για την εμπειρία τους. Τι αποκόμισαν από αυτήν, τι δυσκολίες συνάντησαν και τι έχουν να επισημάνουν. Στην ολομέλεια ρωτάμε πώς αισθάνθηκαν σε κάθε ρόλο, ποιος ήταν πιο δύσκολος, τι επισημάναν ως παρατηρητές για τον τρόπο που άκουγαν οι ακροατές.

3. **«Καλός και κακός ακροατής»:** Χωρίζετε την ομάδα σε ζεύγη. Δίνετε την οδηγία στα παιδιά να αποφασίσουν ποιος θα είναι ομιλητής και ποιος ακροατής. Θα παίξουν το ίδιο παιχνίδι δύο φορές. Την πρώτη φορά, όταν θα λέει ο ομιλητής μία σύντομη ιστορία με κάτι που του συνέβη, ο ακροατής θα είναι απρόσεκτος. Θα δείχνει ότι δεν ενδιαφέρεται. Όταν ο ομιλητής ξαναπεί την ιστορία για δεύτερη φορά, θα ακούει προσεκτικά. Αλλάζουν ρόλους. Στην ολομέλεια ακολουθεί συζήτηση για το πώς ένιωσαν οι ομιλητές την πρώτη φορά και πώς τη δεύτερη. Πώς έδειχνε ο ακροατής το ενδιαφέρον του και πώς την αδιαφορία του; Τι ήταν πιο εύκολο για τον ακροατή;

4. **«Κάτι που άκουσα...»:** Χωρίζετε την ομάδα σε ζεύγη. Ζητάτε από τους μαθητές να θυμηθούν τότε τους αφηγήθηκε κάποιος ένα πρόβλημά του και να το συζητήσουν με το ταίρι τους. Να πουν πώς ένιωσαν την ώρα που άκουγαν, τι διευκόλυνε και τι δυσκόλεψε την επικοινωνία (εξωτερικοί παράγοντες, σχέση με τον άλλο, περιεχόμενο συζήτησης...). Στην ολομέλεια συζητάτε πώς μπορούμε να κάνουμε την επικοινωνία μας καλύτερη και να διασφαλίσουμε τις καλύτερες δυνατές συνθήκες.

ΙΓ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΡΙΩΝ

1. **«Δεν περνάς»:** Χωρίζετε τα παιδιά σε 2 ή 3 μεγάλες υποομάδες. Οι υποομάδες σχηματίζουν από έναν κύκλο με ενωμένους τους ώμους και κρατώντας ο ένας σφιχτά τον άλλον. Ένας κάθε φορά μένει έξω από τον κύκλο και οι άλλοι τον εμποδίζουν να μπει μέσα. Επαναλαμβάνεται το ίδιο, για να περάσουν όλοι από τον ρόλο του αποκλεισμένου. Κάθεστε στην ολομέλεια και ρωτάτε: Πώς νιώσατε έξω από τον κύκλο; Πώς αισθανόσαστε όταν εμποδίζατε κάποιον να μπει; Συμβαίνει αυτό στην πραγματική ζωή;
2. **«Αυτήν τη στιγμή θέλω να...»:** Όλοι κάθεστε στον κύκλο. Λέτε να σηκωθεί κάποιος, να πάει μπροστά από κάποιον άλλον και να του εκφράσει μία επιθυμία του ξεκινώντας με την φράση : «Αυτήν τη στιγμή θέλω να...». Ο άλλος θα πρέπει να πραγματοποιήσει την επιθυμία του άλλου ή να βρει έναν τρόπο να αρνηθεί. Στη συνέχεια σηκώνονται όσα παιδιά επιθυμούν, στέκονται όρθια σε κάποιον που κάθεται και κάνουν το ίδιο. Κάθεστε στην ολομέλεια και συζητάτε για το πώς ένιωθαν: όταν τους ζητούσαν κάτι που δεν ήθελαν να κάνουν, όταν έλεγαν όχι, όταν ζητούσαν κάτι οι ίδιοι και τέλος όταν η επιθυμία τους δεν ικανοποιούνταν. Είμαστε υποχρεωμένοι πάντα να ικανοποιούμε τις επιθυμίες των άλλων; Είμαστε υποχρεωμένοι να απολογηθούμε αν δεν θέλουμε; Πώς μπορούμε να αρνηθούμε με αποφασιστικότητα, αλλά με τρόπο που να μην κακοφανεί στον άλλον;
3. **«Ποιος είναι το αφεντικό»:** Χωρίζετε τα παιδιά σε ζευγάρια. Ο ένας θα παριστάνει τον «αφέντη» και ο άλλος τον «δούλο» και θα αλλάζουν ρόλους. Για δύο με τρία λεπτά ο ένας «διατάζει» και ο άλλος «υπακούει». Κάθεστε στον κύκλο και καλείτε τα παιδιά να μοιραστούν με τους υπόλοιπους τα συναισθήματα που τους γεννήθηκαν παίζοντας τον κάθε ρόλο. Στην πραγματική ζωή μπαίνουμε σε τέτοιους ρόλους, ακόμη και αν δεν το κάνουμε σκόπιμα; Τι είναι καλύτερο στην προκειμένη περίπτωση; Να διατάξεις ή να σε

διατάζουν; Μήπως κανένα από τα δύο; Ποια είναι η δική τους πρόταση, για να μην είμαστε ούτε «δούλοι» ούτε «αφεντικά» στις διαπροσωπικές μας σχέσεις;

4. **«Μη μου τους κύκλους τάραττε!»:** Χωρίζετε τα παιδιά σε ζευγάρια. Λέτε να φτιάξουν έναν κύκλο με κιμωλία, που να χωράει ένα άτομο και να αφήνει γύρω του ένα περιθώριο. Αυτός είναι ο προσωπικός μας χώρος. Πρώτα μπαίνει ο ένας μέσα στον κύκλο και προσπαθεί να προστατέψει το χώρο του από τον άλλο, που προσπαθεί να τον παραβιάσει. Μετά αλλάζουν ρόλους. Στη συνέχεια, θα συζητήσετε στην ολομέλεια πόσο εύκολο ήταν για τον καθένα να υπερασπιστεί το χώρο του και ποια τα συναισθήματά τους την ώρα της διεκδίκησης, ανάλογα και με το ρόλο.

Στην ολομέλεια ξεκινάτε λέγοντας ότι στον προσωπικό μας χώρο δεν επιτρέπουμε να μπει ο οποιοσδήποτε. Είναι ο ζωτικός μας χώρος μέσα στον οποίο αισθανόμαστε άνετα. Ανάλογα με την οικειότητα που έχουμε με τον άλλον, αυτός ο χώρος άλλοτε μεγαλώνει και άλλοτε μικραίνει. Για παράδειγμα δεν επιτρέπουμε σε έναν που δεν γνωρίζουμε καλά να μας πλησιάσει πολύ κοντά και να μας αγγίξει, ενώ το επιτρέπουμε σε ένα πολύ οικείο πρόσωπο, αν και όχι πάντα. Ανάλογα με τη διάθεσή μας εκείνη τη στιγμή. Ο προσωπικός ή ζωτικός χώρος μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο. Σε άλλους αρέσει η εγγύτητα και η επαφή σε άλλους όχι. Καλείτε τα παιδιά να θυμηθούν μία περίπτωση που ένιωσαν ότι παραβιάζεται ο προσωπικός τους χώρος και να μοιραστούν τα συναισθήματα που ένιωσαν. Επίσης να θυμηθούν μία περίπτωση που εκείνοι παραβίασαν τον προσωπικό χώρο κάποιου άλλου. Το έκαναν επίτηδες; Πώς αντέδρασε ο άλλος; Πώς αισθάνθηκαν;

ΙΑ) ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Τα κάνετε στην πρώτη και την τελευταία συνάντηση.

1. **«Ο Ήλιος της Φιλίας/Διαμεσολάβησης»:** Φτιάχνουμε με χαρτόνι έναν κίτρινο κύκλο, τον δίσκο του ήλιου, όπου αναγράφεται μια ερώτηση (πχ «τι γνωρίζετε για τις Ομάδες Φιλίας ή/και Διαμεσολάβησης») και ακτίνες από χαρτόνι με τις φράσεις αξιολόγησης για το θέμα που θέλουμε (πχ: τίποτε, πολύ λίγα πράγματα, αρκετά πράγματα, έχω καλή γνώση, έχω άριστη γνώση.). Στη συνέχεια ζητάμε από τους μαθητές να πιαστούν χέρι – χέρι δίπλα στην ακτίνα που αποτελεί την απάντησή τους και τους ζητάμε να γράψουν σε ένα χαρτί το όνομά τους και την φράση δίπλα στην οποία στάθηκαν και να σας τα δώσουν. Επίσης μπορεί να φωτογραφίσετε τα παιδιά στις θέσεις που πήραν. Αυτό μπορεί να γίνει σε μορφή διαμορφωτικής αξιολόγησης ή τελικής στο πρόγραμμα. Η άσκηση γίνεται στην πρώτη συνάντηση της ομάδας και επαναλαμβάνεται στην τελευταία, για να διαπιστώσουμε τις αλλαγές. Μπορεί να γίνει και ενδιάμεσα.
2. **« Από το 1 ως το 4»** Γράφουμε σε τέσσερες κόλλες Α4 από ένα νούμερο σε μεγάλο μέγεθος και τοποθετούμε από μία σε κάθε γωνία της αίθουσας. Λέμε στα μέλη να σταθούν όρθια δίπλα στο νούμερο που αντιπροσωπεύει καλύτερα το βαθμό γνώσης τους σχετικά με τις Ομάδες Φιλίας/Διαμεσολάβησης και τα φωτογραφίζουμε φροντίζοντας να φαίνονται τα νούμερα στην αρχή και στο τέλος της χρονιάς ή και ενδιάμεσα, για να δούμε τις αλλαγές.
3. **«Οι προσδοκίες μου»:** Μοιράζουμε στα παιδιά από ένα φύλλο χαρτί χωρισμένο με ένα σταυρό στα τέσσερα και σε κάθε κομμάτι του γράφουμε: «γιατί ήρθα στο πρόγραμμα;», «τι θα δώσω στην ομάδα εγώ;», «τι περιμένω από τα μέλη της ομάδας;» και τέλος «τι περιμένω από τον Συντονιστή της ομάδας;» Το χαρτί συμπληρώνεται και σχολιάζεται στην ολομέλεια στην πρώτη συνάντηση και το ξαναδίνουμε με διαμορφωμένες τις ερωτήσεις

ενδιάμεσα και στο τέλος για να δούμε πού ήμαστε και πού φτάσαμε ή πού θέλουμε να φτάσουμε.

ΙΕ) ΨΗΦΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

1. «Τα ναι και τα όχι της επικοινωνίας»

Σύνδεσμος για να παίξουν οι μαθητές/τριες: <https://learningapps.org/view24614379>



Εναλλακτικά: QRCodeγια άμεση σύνδεση μέσω κινητών συσκευών

Για ενσωμάτωσή του παιχνιδιού σειστοσελίδα σας, ώστε οι μαθητές να παίζουν κατευθείαν από εκεί: `<iframe src="https://learningapps.org/watch?app=24614379" style="border:0px;width:100%;height:500px" allowfullscreen="true" webkitallowfullscreen="true" mozallowfullscreen="true"></iframe>`

2. «Τα λόγια που στιγματίζουν»

Σύνδεσμος για να παίξουν οι μαθητές/τριες: <https://learningapps.org/watch?v=pvd5ua00322>



Εναλλακτικά: QRCodeγια άμεση σύνδεση μέσω κινητών συσκευών

Για ενσωμάτωσή του παιχνιδιού σειστοσελίδα σας, ώστε οι μαθητές να παίζουν κατευθείαν από εκεί: `<iframe src="https://learningapps.org/watch?v=pvd5ua00322" style="border:0px;width:100%;height:500px" allowfullscreen="true" webkitallowfullscreen="true" mozallowfullscreen="true"></iframe>`

3. «ΑμεΑ: Πώς επικοινωνώ και πώς παρέχω βοήθεια».

Σύνδεσμος για να παίξουν οι μαθητές/τριες: <https://wayground.com/join?gc=28837258>

Εναλλακτικά: Μπαίνουν στο joinmyquiz.com και πληκτρολογούν τον κωδικό: 2883 7258



Εναλλακτικά: QRCodeγια άμεση σύνδεση μέσω κινητών συσκευών

4. «Βάζουμε στη σειρά τα βήματα της Διαμεσολάβησης!»

Σύνδεσμος για να παίξουν οι μαθητές/τριες: https://content.e-me.edu.gr/wp-admin/admin-ajax.php?action=h5p_embed&id=1519564 .

Για ενσωμάτωσή του παιχνιδιού σειστοσελίδα σας, ώστε οι μαθητές να παίζουν κατευθείαν από εκεί: `<iframe src="https://content.e-me.edu.gr/wp-admin/admin-ajax.php?action=h5p_embed&id=1519564" width="800" height="600" frameborder="0" allowfullscreen="allowfullscreen">`

Το ίδιο παιχνίδι, σε διαφορετική μορφή, υπάρχει στο

ΙΣΤ) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

1. **«Το μονοπάτι»:** Απλώνετε στο πάτωμα ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου και μαρκαδόρους ή ξυλομπογιές. Λέτε στα μέλη να καθίσουν γύρω από το χαρτί, να θυμηθούν την πορεία της ομάδας τη χρονιά που πέρασε και να συνεργαστούν, για να την απεικονίσουν επάνω στο χαρτί σαν ένα μεγάλο μονοπάτι. Να συζητήσουν. Θα είναι ίσιο; Φαρδύ ή στενό; Θα έχει στροφές, ανόδους και καθόδους; Θα έχει εμπόδια και ποια θα είναι αυτά (δυσκολίες που αντιμετώπισε η ομάδα); Θα έχει λουλούδια (ευχάριστες στιγμές); Ποια σημαντικά γεγονότα θυμούνται από την χρονιά που πέρασε; Να τα καταγράψουν επάνω στο μονοπάτι και να δώσουν μία προοπτική για το μέλλον. Πού οδηγεί το μονοπάτι τώρα που ολοκληρώνει η Ομάδα τις εργασίες της;
2. **«Αγκαλιές»** Όλοι είναι όρθιοι σε κύκλο. Εσείς στέκεστε έξω από αυτόν και φωνάζετε αριθμούς. Κάθε αριθμός που ακούγεται, αντιπροσωπεύει τον αριθμό των ατόμων που θα αγκαλιαστούν μεταξύ τους. Αν, για παράδειγμα, ο αριθμός που θα ακουστεί είναι το 3, τα παιδιά αγκαλιάζονται ανά τρία. Στο τέλος φωνάζετε τον αριθμό όλων των μελών της Ομάδας, μαζί με εσάς και αγκαλιάξετε όλοι μαζί.²²
3. **«Σε μια κόλλα χαρτί»:** Κάθεστε όλοι στον κύκλο. Δίνετε σε ένα μέλος της ολομέλειας μία κόλλα αναφοράς. Τους ζητάτε τώρα που η Ομάδα ολοκλήρωσε έναν κύκλο να γράψουν στο χαρτί από μια ή δυο φράσεις που τους έρχονται αυτόματα στο μυαλό με σκέψεις και συναισθήματα από την εμπειρία τους όλη τη χρονιά. Γράφει ο πρώτος και διπλώνει την κόλλα στο σημείο εκείνο για να κρύψει αυτό που έγραψε. Συνεχίζει ο διπλάνος του μέχρι να έχουν γράψει όλοι. Στο τέλος ξεδιπλώνετε το χαρτί, διαβάζετε το κείμενο και όποιος θέλει σχολιάζει. Αν δεν φτάσει μία κόλλα, τους δίνετε κι άλλες.
4. **«Ανοίγουμε πανιά...»:** Σε ένα μεγάλο χαρτί ή χαρτόνι έχετε σχεδιάσει ένα μεγάλο ιστιοφόρο με το όνομα : «Διαμεσολάβηση» και ζητάτε από τα παιδιά να γράψουν πάνω στα πανιά του το συναίσθημα με το οποίο φεύγουν από την Ομάδα αυτή τη χρονιά.
5. **«Δώρα»:** Χωρίζετε τυχαία σε ζεύγη. Σχεδιάζουν τα παιδιά ένα δωράκι και το προσφέρουν στο ζευγάρι τους λέγοντάς του τις σκέψεις τους (μπορεί το κάθε δώρο να έχει κάποια σημασία για αυτόν που το παίρνει). Έτσι εξασφαλίζουμε ότι όλα τα παιδιά θα έχουν από ένα δωράκι φεύγοντας από την ομάδα πριν αποχαιρετιστούν.
6. **«Πες μου κάτι που σου αρέσει»:** Καρφιστώνετε στην πλάτη κάθε παιδιού και στη δική σας μια κόλλα χαρτί και περιφέρεστε όλοι στο χώρο στο ρυθμό μιας μουσικής. Κάθε παιδί επιδιώκει να γράψει κάτι θετικό στο χαρτί που έχουν στην πλάτη σε όσα περισσότερα παιδιά μπορεί, προσπαθώντας να μην παραλείψει κανένα. Συμμετέχετε κι εσείς. Στο τέλος διαβάζετε όλοι στην ολομέλεια τις γνώμες των άλλων για σας και λέτε αν τα είχατε σκεφτεί αυτά για τον εαυτό σας και ποια συναισθήματα σας δημιουργήθηκαν.
7. **«Μπλουζάκια»:** Τοποθετείτε θρανία σε σχήμα τετραγώνου ή ορθογώνιου παραλληλόγραμμου. Επάνω στα θρανία τοποθετείτε φωτοτυπίες του Έντυπου «Μπλουζάκι», αρ. 22, στον ιστότοπο, τόσες όσα και τα παιδιά και δύο επιπλέον για τους Συντονιστές. Κάθεστε όρθιοι γύρω από τα θρανία και κάθε ένας γράφει το όνομά του σε

²² Η άσκηση μπορεί να χρησιμεύσει στην αρχή της χρονιάς για το δέσιμο της ομάδας ή στην τελευταία συνάντηση σαν αποχαιρετισμός.

ένα «μπλουζάκι». Μετακινείτε όλοι μία θέση δεξιά και γράφετε στο «μπλουζάκι» του διπλανού τους κάτι θετικό γι αυτόν. Συνεχίζετε να κινείτε προς τα δεξιά μέχρι να γράψετε και στο τελευταίο «μπλουζάκι» και σταματάτε όταν επιστρέψετε μπροστά στο δικό σας, όπου σας περιμένει μια ωραία έκπληξη! Στην ολομέλεια διαβάζει ο καθένας τι του έχουν γράψει στο μπλουζάκι του. Αντί να τοποθετήσετε τα μπλουζάκια στα θρανία μπορείτε να τα κρεμάσετε με μανταλάκια. Ξεκρεμάνε ένα ένα, γράφουν και να το ξανακρεμάνε, φροντίζοντας να μην παραλείψουν κανένα.